Худеем интересно

МЕТОДИКА доктора КОВАЛЬКОВА

РЕЦЕПТЫ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

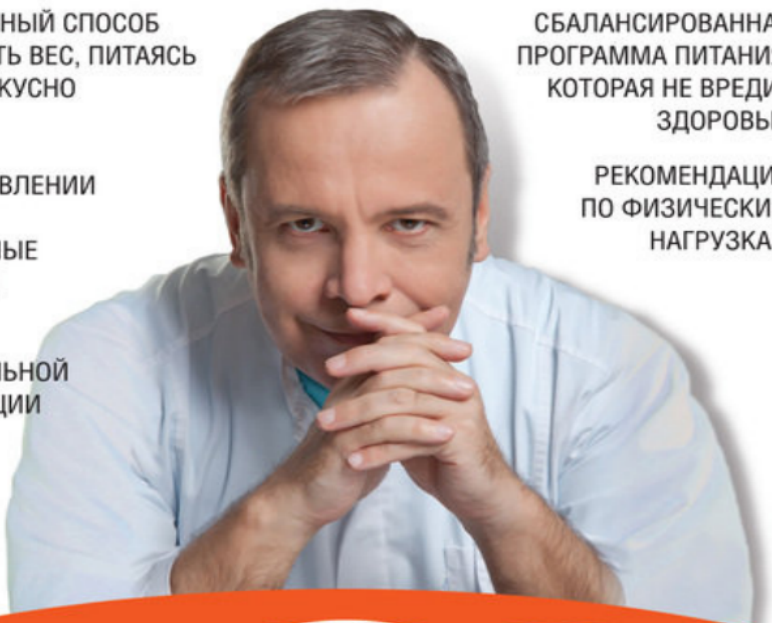
ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ СБРАСЫВАТЬ ВЕС, ПИТАЯСЬ СЫТНО И ВКУСНО

ПРОСТЫЕ В ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮДА И ДОСТУПНЫЕ ПРОДУКТЫ

СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДНЯ

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ, КОТОРАЯ НЕ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ



СИСТЕМА СНИЖЕНИЯ ВЕСА ОТ САМОГО ЗНАМЕНИТОГО ДИЕТОЛОГА СТРАНЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДУМАЕТ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Методика доктора Ковалькова уже давно завоевала доверие множества людей. Созданная Алексеем Владимировичем система — единственная программа снижения веса, основанная исключительно на глубоких медицинских знаниях и наработках, но при этом проверенная на личном опыте: похудев на 70 кг, он поддерживает форму до сих пор.

В этой книге доктор Ковальков собрал наиболее простые в приготовлении рецепты, которые под силу даже начинающему кулинару. С помощью его советов вы сможете без труда превратить ежедневные завтраки, обеды и ужины в настоящий праздник. Оказывается, сбрасывать вес можно, не прекращая вкусно есть. Задача, которую преследовал Алексей Владимирович, — научить вас получать удовольствие от полезных продуктов!

- Алексей Ковальков
  - Зачем я написал эту книгу
    -
    - Чего я боюсь?
    - Теперь несколько слов о качестве продуктов
      - Про овощи
      - Про масло
      - Про кисломолочные продукты
      - Клетчатка
      - О воде
    - Несколько слов об этапах методики и их задачах
  - Итак, начинаем! Первый этап
    - Первый этап. Неделя первая. Первый день
      -
      - Зеленый чай с лимоном
      - Греческий салат с творогом и бальзамическим уксусом
    - Первый этап. Неделя первая. Второй день
      -
      - Зеленый чай с корицей
      - Руккола с творогом и яркими овощами
    - Первый этап. Неделя первая. Третий день
      -
      - Полезный коктейль
      - Салат «Острый дайкон»
    - Первый этап. Неделя первая. Четвертый день

-
- Яблоки, запеченные с корицей и острым перцем
- Овощи по-китайски с сыром тофу
- Первый этап. Неделя первая. Пятый день
  -
  - Салат «Яркие мотивы»
  - Омлет из яичных белков
- Первый этап. Неделя первая. Шестой день
  -
  - Творожная запеканка с ягодами и орешками
  - Салат из творога с овощами
- Первый этап. Неделя первая. Седьмой день
  -
  - Кедрово-льняной коктейль
  - Салат из пекинской капусты со шпинатом
  - Яйца по-провански
- Первый этап. Вторая неделя. Первый день
  -
  - Салат из помидоров с гренками и козьим сыром
- Первый этап. Вторая неделя. Второй день. «День корицы!»
  -
  - Миндально-коричный коктейль
  - Салат из брокколи и помидоров черри
  - Творожный крем с корицей
- Первый этап. Неделя вторая. Третий день
  -
  - Орехово-яблочный салат
  - Салат из капусты с перцем и творогом
  - Простой омлет из белков
- Первый этап. Неделя вторая. Четвертый день. «День морепродуктов»
  -
  - Остренький салат из морской капусты
- Первый этап. Вторая неделя. Пятый день
  -
  - Коктейль «Ванильное небо»
  - Яблочное пюре без сахара с корицей и ванилью
  - Летний вариант «Гаспачо»
- Первый этап. Вторая неделя. Шестой день
  -

- Творог с ванильной грушей
- Яблоки, запеченные с творогом и корицей
- Салат «Три сестры»

- Первый этап. Вторая неделя. Седьмой день
  -
  - Миндально-апельсиновый коктейль
  - Брокколи с грибами и имбирем на подушке из листьев салата
- Рецепты салатов для первого этапа
  -
  - Салат из огурцов, томатов, перца с зеленью
  - Салатик «Вкусняшка»
  - Салат «Все просто»
  - Салат «Латук»
  - Салат из помидоров и цветной капусты
  - Мамин салатик
  - Шопский салат
  - Салат с грейпфрутом и кунжутом
  - Салат из свежей белокочанной капусты
  - Салат «Эффектный»
  - Салат из цветной капусты
  - Хориатики
  - Красивый салат
  - Салат из творога с сельдереем
  - Салат острый из китайской капусты

- Второй этап
  -
  - Второй этап. Неделя первая. День первый
    -
    - Нежный творог с черносливом и хлебцами из отрубей
    - Суп-пюре из цветной капусты и сельдерея с шафраном
    - Паштет из фасоли с зерновыми хлебцами
    - Острый творожный салат
    - Пикантный омлет
  - Второй этап. Неделя первая. Второй день. «День трески!»
    -
    - Салат из цветной капусты с шампиньонами
    - Треска, запеченная с розмарином
    - А-ля ризотто с шампиньонами и кусочками трески

- Второй этап. Неделя первая. Третий день
  -
  - Ванильный коктейль
  - Теплый салат из брокколи и цветной капусты
  - Солянка
  - Тефтели с томатным соусом
- Второй этап. Неделя первая. Четвертый день
  -
  - Белковый омлет с зеленым горошком и шпинатом
  - Зимне-осенний вариант Гаспачо
  - Паста из тунца с гречневыми хлебцами
  - Горбуша, тушенная в томатном соусе с овощами
- Второй этап. Неделя первая. День пятый
  -
  - Овощи по-китайски
  - Индейка с соусом чили
  - Индейка с овощами и яблоками
- Второй этап. Неделя первая. День шестой. Назовем его днем ароматных трав!
  -
  - Салат с ароматными травами
  - Лосось с травами и натуральным йогуртом
  - Карп на гриле, в травяной пасте
- Второй этап. Неделя первая. День седьмой
  -
  - Творог со свежими фруктами и хлебцами из отрубей
  - Пряный тыквенный суп-пюре
  - Тушеные овощи с мясом
  - Лазанья из баклажанов
- Второй этап. Вторая неделя. День первый
  -
  - Творожная запеканка с ягодами
  - Салат из свежей рукколы и помидорок черри
  - Острый супчик из пекинской капусты и шампиньонов
  - Долма с творогом
- Второй этап. Вторая неделя. День второй
  -
  - Завтрак:

- Сицилийская капоната
- Куриный паштет с хлебцами из отрубей
- Легкий салат из сельдерея с грейпфрутом
- Имбирная говядина

- Второй этап. Вторая неделя. День третий. «День креветок»
  -
  - Завтрак:
  - Легкий суп из огурчиков, сельдерея и авокадо
  - Креветки с соусом из перцев
  - Салат «Сумасшедшая креветка»
- Второй этап. Вторая неделя. День четвертый
  -
  - Миндально-ягодный коктейль
  - Салат из краснокочанной капусты с яблочным уксусом
  - Котлетки на пару
  - Индейка с рататуем
- Второй этап. Вторая неделя. День пятый
  -
  - Паштет из нута с яблоками и хлебцами из отрубей
  - Легкий рыбный суп (из разной рыбы)
  - Рулетики из баклажан с сырной начинкой
  - Красная рыба с гарниром из листового салата
- Второй этап. Вторая неделя. День шестой. «День томатов»
  -
  - Томатный омлет со шпинатом и орешками
  - Суп-пюре из брокколи
  - Индейка с овощами
  - Фаршированные помидоры
  - Яблочное пюре без сахара с корицей и ванилью
- Второй этап. Вторая неделя. День седьмой
  -
  - Салат из кальмаров с кунжутными семечками
  - Суп из дикого риса
  - Филе индейки с болгарским перцем
- Второй этап. Третья неделя. Первый день. «День брокколи»

- Запеканка из брокколи и аджики
- Брокколи с грибами и имбирем
- Зеленый острый суп
- Куриная грудка с томатами и брокколи

- Второй этап. Третья неделя. Второй день
  -
  - Рыбные роллы
  - Салат из креветок и пряной зелени
  - Полосатый рулет
- Второй этап. Третья неделя. Третий день
  -
  - Коктейль из лесных орехов и ягод
  - Кранч-салат с брокколи и болгарским перцем
  - Наггетсы «Мексиканские»
  - Голубцы с грибами
- Второй этап. Третья неделя. Четвертый день. «День морепродуктов»
  -
  - Творожный крем с курагой и хлебцами из отрубей
  - Чечевичный суп с корневым сельдереем
  - Шашлычки из гребешков и шампиньонов
  - Мидии в томатном соусе
- Второй этап. Третья неделя. Пятый день
  -
  - Нежные сырники с корицей и сливами
  - Нежная телятина с помидорами черри
  - Острый салат из шпината и брокколи
  - Рагу из индейки с фенхелем и свежей зеленью
- Второй этап. Третья неделя. Шестой день
  -
  - Омлет из перепелиных яиц и болгарского перца
  - Легкий весенний салат
  - Лосось на подушке из шпината под белым соусом
  - Овощное рагу с горохом нут и сельдереем
- Второй этап. Третья неделя. Седьмой день
  -
  - Сырники с корицей и зелеными яблоками
  - Крем-суп из шпината
  - Фаршированные помидоры «Золотые

яблоки»
- Скумбрия со свежими овощами
- Салаты для второго этапа
  - Салат из индейки
  - Паста из спаржи на хлебцах
  - Салат из цветной капусты и брокколи
  - Баклажаны по-корейски
  - Лодочки из баклажанов
  - Сыр со специями
  - Винегрет по методике
  - Салат из куриных грудок с сельдереем
  - Салат из капусты с перцем
  - Салат из шампиньонов с вырезкой
  - Лобио
- Супы для второго этапа
  - Супчик вегетарианский из чечевицы
  - Крем-суп из цукини с фенхелем
  - Суп-пюре из спаржи
  - Гороховый суп-пюре с чесноком
  - Суп из шпината
  - Суп-пюре из брокколи и цветной капусты
  - Суп с чечевицей и шпинатом
- Горячие мясные блюда для второго этапа
  - Омлет с креветками и помидорами черри
  - Рататуй
  - Котлетки из гречки и грибов
  - Баклажаны по-румынски
  - Кролик в горшочке
  - Пряная курица в подливке из сельдерея
  - Перцы, фаршированные мясом и кабачком
  - Спагетти «Болоньезе»
  - Кролик по-португальски
  - Чахохбили из курицы
- Горячие блюда из рыбы и морепродуктов для второго этапа
  - Рыба по-китайски
  - Шашлык на пару «Две рыбки»
  - Карп, запеченный с квашеной капустой
  - Яркая слоеная запеканка из рыбы
  - Салат из морских гадов
  - Морской коктейль с овощами
  - Морской коктейль в белом вине
  - Салат из осьминога

○ Скамейка запасных, или подробнее о

сахарозаменителях
- Горькая сладость
- Скандальная репутация
- Охладить, но не взбалтывать
- Очень сладкий спирт
- Сладкий абонемент в уборную
- Не все фруктозы одинаково полезны
- Можно всем, но не всем по карману
- Медовая трава из Южной Америки

○ Мы можем себе это позволить!
- Творожная запеканка с корицей
- Запеканка из творога и изолят протеина в микроволновке
- Творожный чизкейк «Ванильный воздушный творожок»
- Диетические сырники
- Сырники с корицей и яблоком
- Маффины из овсяных отрубей с апельсиновой цедрой
- Маффины из тыквы
- Творожное мороженое
- Шоколадный кекс
- Зефир яблочный

○ Принципы питания в дни силовых нагрузок
○ Состав продуктов Первого этапа
○ Состав продуктов Второго этапа
○ Калорийность и состав продуктов: белки, жиры и углеводы (БЖУ)

• notes
○ 1
○ 2
○ 3
○ 4
○ 5
○ 6
○ 7
○ 8
○ 9
○ 10
○ 11
○ 12
○ 13

- ○ 14
- ○ 15
- ○ 16
- ○ 17
- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20
- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32
- ○ 33
- ○ 34
- ○ 35
- ○ 36

Алексей Ковальков
Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни

Хочу выразить особую, глубокую благодарность за помощь в написании этой книги: Волковой Наталье, Герасимовой Наталье, Савенок Екатерине (Радистка КэтЪ). Спасибо также всем участникам форума на сайте нашей клиники, поделившимся с нами многими представленными в этой книге рецептами.

Зачем я написал эту книгу

Казалось бы, различных кулинарных книг, энциклопедий, сборников, интернет-форумов и сайтов сегодня столько, что если задаться целью готовить хотя бы по одному блюду из очередного нового источника каждый день, то материалов хватит на долгие годы. Это раньше в распоряжении наших мам и бабушек были лишь семейные секретные рецепты, передававшиеся из поколения в поколение. Изредка, правда, они разбавлялись новинками из журналов «Работница» и «Крестьянка», а также «интересным рецептом от Светланы Ивановны из отдела кадров». Как правило, под этот драгоценный багаж знаний заводилась толстая тетрадь (96 листов, в клеточку), куда аккуратным почерком, перьевой ручкой (или в виде газетных вырезок), заносились все новые способы приготовления блюд. Там же хранились «домашние хитрости», интересные факты из истории продуктов, способы украшения стола, картинки, демонстрирующие, как из луковицы можно вырезать хризантему (слово «карвинг», как и само это искусство, были еще неизвестны) и многое другое. Через пять-шесть лет кулинарная тетрадь становилась толще раза в два, а ее ценность возрастала до наивысшего уровня. Потеря тетради грозила настоящим семейным скандалом и сопровождалась всеобщими активными поисками.

Но недосягаемой вершиной кулинарного счастья, мечтой всех домохозяек, была «Книга о вкусной и здоровой пище». Купить ее в обычном книжном магазине было невозможно даже за очень большие деньги. В те времена слово «купить» нередко замещалось словом «достать». Те же, кому повезло стать обладателем бесценного издания, передавали его из поколения в поколение, как некую потрепанную и местами засаленную семейную реликвию. Такая книга была и в нашей семье, и сейчас она нашла свое законное место на одной из кухонных полок. Семейный раритет, одним словом. По наиболее «зачитанным» страницам сейчас я могу с уверенностью предположить, каков был рацион питания нашей семьи в те далекие времена. Рассматривать волшебные картинки и читать эту книгу я мог бесконечно долго, воображая себя то за столом какого-нибудь шикарного ресторана, то на приеме в Кремле. Богатство столов, хрусталь и оформление блюд поражали мое детское воображение. Мы в те годы жили очень скромно! Вспомните, у многих ли советских семей в те времена шкафы ломились от хрустальных фужеров и салатниц, а на столах постоянно присутствовали ножи для устриц или сыра, десертные вилки? Да и не знали мы всего этого, даже проживая в

столице нашей могучей и нерушимой, как тогда казалось, страны. А сколько новых слов я узнал из этой удивительной книги: спаржа, артишоки, устрицы, корнишоны, профитроли, суфле и парфе, фритюр. Я повторял их тихонько, шепотом, боясь разрушить сказочное очарование моей фантазии, рисующей все эти волшебные продукты.

Когда ломали нашу «империю зла», идеологи приложили все усилия, чтобы в нашем сознании сложилось мнение, будто мы плохо живем и чуть ли не голодаем. Это убеждение было ложным! На деле-то как раз именно в СССР, даже при известной тупости его распределительной системы, полноценное и сбалансированное питание было обеспечено практически всему населению, всем социальным группам. Особенно детям! У каждого ребенка на столе было масло, молоко, творог.

Цитата того времени: «Еда, начатая с удовольствием вследствие потребности в еде, должна и закончиться им же, несмотря на удовлетворение потребности, причем объектом этого удовольствия является вещество, почти не требующее для себя пищеварительной работы… — сахар». Академик Павлов

В 1988 г. молока и молочных продуктов в среднем потребляли по СССР 356 кг в год на человека. А в США, например, всего 260 кг. Но при опросах наших граждан 44 % отвечали, что этого количества им недостаточно! Самый красноречивый показатель — сахар. Его потребление составляло в СССР 47,2 кг в год на одного человека! Это намного больше всех рекомендованных медицинских норм того времени! Но 52 % из опрошенных граждан уверенно полагали, что и этого количества им недостаточно! Что они едят слишком мало сахара.

Чем не признание в любви к обожаемым миллионами людей сладостям? Теперь-то мы знаем, какой урон нанес этот сахар здоровью целого поколения наших людей!

В 1983–1985 гг. советский человек в сутки потреблял в среднем 98,3 г белка, а американец — 104,4 г. Разница не такая уж большая. Зато среднестатистический американец съедал намного больше жиров (167,2 г в сравнении с нашими 99,2) — ну и что? К чему это привело Америку? К тотальному ожирению!

Другое дело, что у нас имелись все основания быть недовольными способом потребления — тем, как продукты доводятся до нашего стола. Американец или испанец едет в супермаркет или спускается в лавку и в зависимости от того, сколько денег найдет в кармане или на счету в банке, покупает

что ему заблагорассудится. У нас же была парадоксальная и непонятная для всех приезжих в нашу страну ситуация — в магазинах почти ничего не было, зато холодильники в каждой семье ломились от качественной и вкусной еды!

Но прошло время, и сегодня уже кулинарные издания стали до отвращения общедоступны. В любом магазине, развале, лавке всегда можно найти что-то интересное и недорогое: книги с рецептами всевозможных национальных кухонь, изданий, посвященных каким-то специальным продуктам и специям, рецепты от «звезд», экономные рецепты и многое другое. Почему-то каждая вновь созданная «звезда» непременно считает своим долгом родить очередную книжку с рецептами блюд и затем дарить ее всем «нужным людям». С одной стороны, это хорошо, но с другой — пропала некая сказочная аура эксклюзивности. Все стало как-то просто и обыденно. Пропало ощущение таинства и праздника. Да и выбрать что-то для себя, любимого, из этого изобилия рецептов стало намного труднее.

Планируя написать эту книгу, я преследовал вполне конкретную цель: любое снижение веса и неизбежно связанное с ним изменение рациона питания должно нести позитив и быть в удовольствие! В противном случае никакого положительного эффекта ждать уже не приходится! Худеть тоже нужно в кайф! Эту книгу я решил написать после того, как в один прекрасный момент вдруг понял, что многие «худеющие» по моей методике боятся (а может, просто ленятся) готовить себе пищу дома и частенько используют для ее приготовления всевозможные полуфабрикаты.

> Вчера приготовила мужу завтрак… Он принес мне «Книгу о вкусной и здоровой пище» и отметил блюда, которые я должна научиться готовить…
>
> Сегодня купила «Камасутру». Тоже сижу… отмечаю!..

Многие из нас почему-то твердо уверены, что ничего путного из диетических продуктов сотворить нельзя!

Большинство до сих пор считает, что полезные диетические блюда можно употреблять в пищу, только очень сильно проголодавшись, так как при их изготовлении никто особенно не задумывался об их вкусе. Слишком уж они пресные, сухие, пустые, безрадостные и скучные… Но ведь самое главное — чтобы они были полезными!

Многие по устоявшейся привычке наивно полагают, что худеть — это значит в лучшем случае есть только все противное и невкусное, а в худшем случае вообще голодать!

А многие уверены, что «худеть — это сложно, дорого,

муторно и невкусно» — такой распространенный миф уже давно закрепился в сознании людей. И к тому же еще готовить надо, а времени стоять у плиты, как всегда, не хватает. В итоге, промаявшись пару недель с гречкой, кефиром, несоленой курицей или сельдереевым супчиком, многие со вздохом облегчения возвращаются к любимым сосискам, майонезу и картошечке, перечеркнув все свои «похудательные» достижения вместе с мотивацией.

Но это не наш метод! Если бы вы, однажды накинув на себя сказочный «плащ-невидимку», тайком посетили любой кабинет диетолога в моей клинике (или прочли любую из моих книг), вы бы открыли для себя массу нового и неожиданного! Вы бы, например, узнали, что снижать вес можно и нужно непременно с помощью вкусных продуктов и обязательно в хорошем настроении. Я приглашаю вас в удивительный мир кулинарной фантазии и научу вас готовить вкусную еду из полезных продуктов.

В этой книге я попытался собрать для вас наиболее простые в приготовлении рецепты, которые под силу даже начинающему кулинару. Они помогут превратить ваши завтраки, обеды и ужины в маленький праздник. Вы будете сытно и вкусно есть и при этом будете худеть. Мечта, а не диета! Моя задача — научить вас получать удовольствие от полезных продуктов!

Многие наверняка зададутся вопросом — откуда взялись все эти рецепты? Ведь даже если постараться, их нельзя найти в общепризнанных кулинарных книгах и сборниках. На самом деле найти их, конечно же, можно! «Все новое — это хорошо забытое старое!» Но вот узнать их можно с трудом — так как я постарался адаптировать уже известные многим гурманам рецепты под свою методику. Под наши общие задачи. Но при этом сохранив оригинальный вкус блюда!

По сути, я создал свою маленькую «Книгу о вкусной и по настоящему ЗДОРОВОЙ пище». Этой книгой (как я смею надеяться) будет очень удобно пользоваться, ведь все рецепты базовые, а значит, многие продукты могут спокойно заменять друг друга без особого ущерба общему вкусовому букету.

Больше вам не придется, как когда-то в детстве, заводить тетрадь для любимых рецептов. Во-первых, потому, что все эти тетрадки постоянно теряются или же вам просто не хватает времени для записывания очередного нового рецепта. Во-вторых, потому, что мы современные люди, и гораздо удобнее использовать возможности Интернета, правда от случайного «падения» или «переноса» форума никто не застрахован.

А вот книга с подробным описанием и рецепта, и процесса приготовления, и продуктов — это всегда удобно и очень практично. Поэтому дерзайте! В конечном итоге, как говорила Джулия Чайлд, известный кулинар: «На кухне вы совершенно одни, а значит, не надо стесняться, если что-то не получится или вы что-то не умеете. Просто творите! Готовьте! Экспериментируйте! И главное — делайте это с удовольствием!»

С Джулией сложно не согласиться! Процесс кулинарии сродни творчеству: сначала вы изучаете ноты; потом, разучивая гаммы, тренируете руки, а вершиной мастерства приходит умение импровизировать. Но что такое импровизация? Опыт, помноженный на талант; желание сделать что-то новое. Но самое главное — отсутствие страха, что ваше «новое» кому-то может и не понравиться. То же самое происходит на кухне. Сначала вас учат родители (мама, бабушка), затем вы начинаете сами осваивать новые блюда и с удивлением открываете для себя новые продукты, познаете их свойства, вкус и способ обработки.

Научившись необходимым базовым навыкам, начинаете оттачивать свое мастерство, и очень скоро ваш борщ становится не хуже, а то и лучше маминого. Если любовь к приготовлению пищи не проходит, вам уже неинтересно готовить по шаблону, и вы начинаете экспериментировать. Начинаете изобретать что-то свое: меняете ингредиенты, их количество, способ обработки, специи и т. д. В результате у вас появляется совершенно новое, уникальное блюдо, которое невозможно найти ни в одной книге или на форуме. Тут и рождается творчество! Проходит время, и вам уже не интересны чужие рецепты. Вы созрели для того, чтобы поделиться своими наработками и секретами с окружающими.

Моя книга и призвана слегка подтолкнуть вас к этому процессу. Процессу эксперимента и создания своей, вкусной и полезной кухни, чтобы моя методика стала для вас образом жизни, а не «забегом на короткую дистанцию».

Чего я боюсь?

Приступая к моей методике, многие люди боятся, что не смогут к ней приспособиться, будут очень часто испытывать чувство голода, тратиться на определенные продукты. На самом деле все эти опасения абсолютно напрасны, и сейчас я вам это попытаюсь доказать.

Итак, страх первый — голод. С этим чувством сталкивался каждый человек, пытавшийся похудеть. Оно и понятно, ведь с чего все начинают? Голод — это сильнейшее, порой неконтролируемое желание есть. И желание это подконтрольно не только физиологии, но и психологии. И сама проблема избыточного веса иногда может быть обусловлена тем, что мы пытаемся утолить психологический голод употреблением физической пищи. Сокращение порций до минимальных размеров, переход на «подножный корм» (только овощи и никаких жиров и белков) и, конечно, всеми «любимый» отказ от еды в вечернее время (после 18.00 ни крошки). Не спорю, эти «драконовы меры» обязательно дадут свои результаты, вы избавитесь от ненавистных 5–7 килограммов… Правда вот, вернувшись к обычной жизни (а это обязательно произойдет, ведь вы наверняка худели «на свадьбу», «к отпуску», «к празднику»), вы наберете гораздо больше.

Только вот в чем причина этого переедания? С чего это изначально вполне нормальный и здоровый человек постепенно начинает есть все больше и больше? Об этом мало кто задумывается!

Ни для кого, наверное, уже не секрет, что основная причина ожирения, конечно, переедание! Причем от этого страдают как взрослые, так и дети. Более того, хроническое переедание приводит к нарушениям в работе центра аппетита головного мозга, а в результате нормальное количество пищи (достаточное для поддержания нормальной активности и жизнедеятельности организма) не в состоянии уже подавлять растущее чувство голода. Как следствие, переедание становится постоянным, и муки голода неизбежны, а излишек пищи организмом просто откладывается про запас. Естественно, это приводит к увеличению количества жира в организме, к развитию ожирения.

Есть выработанный эволюцией механизм, который позволяет здоровому человеку накапливать энергию в виде жира и тут же ее

тратить. Значит, если жир НЕ тратится, то можно однозначно сказать, что человек не совсем здоров, в противном случае организм бы просто не допустил, чтобы содержание жира в теле увеличивалось по сравнению с нормой. Для сравнения попробуем представить набор жировой массы в виде растекающейся по полу воды. Вы же понимаете, что, пока вы не перекроете кран, воду до конца собрать не удастся. Но, несмотря на это, продолжаете упорно водить тряпкой по мокрому полу.

> Но ни одна из существующих ныне методик, систем, диет не приучает, не побуждает человека к радикальному изменению того, что послужило отправной точкой… не полноты, а тех изменений в организме, которые внешне проявились в виде лишнего веса. Того сложившегося годами образа жизни, который и привел нас к этой черте. Тех причин, которые сформировали этот неправильный образ жизни. Ни одна диета не выявляет и не устраняет причин развития ожирения!

Многие из нас ведут постоянную и безнадежную борьбу с симптомами болезни — с самим избыточным весом, но не с ее причинами. А ведь если не устранить корень проблемы, то все попытки избавиться от нее будут тщетными. В этом-то все и дело! Это все равно что постоянно глотать таблетки от головной боли, не зная, почему, собственно, она болит: из-за банального повышения давления или из-за растущей внутри головы опухоли. А ведь в каждом случае требуется совершенно разный подход к лечению. Наверное, следует лечить не болезнь, а человека! Бороться не с симптомами, а находить и устранять причины! Ведь это вполне логично!

Не знаю, согласитесь вы со мной или нет, но, на мой взгляд, не ваш лишний вес как таковой является вашей проблемой. Это лишь следствие вашей проблемы. Сама проблема гораздо глубже и состоит в том, что вы по той или иной причине вынуждены употреблять значительно большее количество пищи, чем необходимо вашему организму. Или эта пища, попав в ваш организм даже в небольших объемах, по той или иной причине неправильно там усваивается! Нарушено или количественное поступление, или усвоение.

Можно запереть любого из нас в одиночную камеру и долго держать на голодном пайке. Но рано или поздно мы ведь выйдем оттуда, худые, как бразильская манекенщица. И что дальше? Мы немедленно ринемся к ближайшей кормушке — фастфуду!

Люди сажают себя в «тюрьму диеты», мирятся с ее правилами, но ровно настолько, насколько это для них возможно, и затем сразу же наверстывают упущенное, как только они «выпускают себя на свободу»! К примеру, когда они достигают желанного веса. И уже через год оказывается, что лишь 5 % удерживают этот достигнутый вес.

Моя методика разработана таким образом, что в процессе снижения веса постепенно формируется правильный стереотип пищевого поведения. Нет «тюрьмы»! И вам постепенно начинает нравиться этот образ жизни! Ведь в процессе прохождения методики вы не голодаете! Вы лишь незначительно ограничиваете свой рацион только по жирам и быстрым углеводам, а значит, чувство голода не будет вашим вечным спутником. Вы можете, например, съедать столько овощей, сколько захотите, причем и после 18.00 тоже. Вы сможете даже позволить себе бокал вина на ужин. Вы многое сможете себе позволить!

Но обо всем по порядку!

Итак, страх второй: «Да я разорюсь на этой вашей диете!»

И действительно, многие современные диеты составлены из продуктов, стоимость которых, мягко говоря, немаленькая. В моей методике нет строгих ограничений по сортам мяса, овощей, рыбы или кисломолочных продуктов, я рекомендую лишь те продукты, которые содержат минимальное количество жиров. Любите скромного минтая — пожалуйста, предпочитаете тунца — почему бы и нет; артишоки у вас продаются в каждом магазине, а вот огурцы с помидорами на вес золота, так покупайте артишоки — эффективность методики от этого не станет ниже. Единственное, на что вам надо будет потратиться, так это на покупку шагомера. Но и это не такие уж большие деньги!

Страх третий, и, пожалуй, самый главный: а вдруг я не смогу?!

«Я не умею готовить, никогда не стоял (стояла) у плиты, да и вообще мало что понимаю в процессе термической обработки и специях». Именно для тех, кто сомневается в своих силах и кулинарных талантах, я и решил написать эту книгу. В ней собраны самые вкусные, интересные, но главное — доступные, простые рецепты и рекомендации. Я не только собрал здесь рецепты, но и подготовил примерный график питания по дням. Причем его совсем не обязательно соблюдать строго в той последовательности, в какой он представлен в этой книге. Вы можете комбинировать, дать волю желаниям и фантазии и даже неоднократно повторять понравившиеся вам рационы дня с

подобранным набором блюд.

> Представленные здесь рецепты вы можете свободно комбинировать при условии, что общее количество жиров, белков и углеводов не будут превышать заветные цифры. Не более 30–40 г. жиров, не более 120 г. углеводов и не менее 70 г. белка в сутки!

Не все углеводы одинаковы. Они делятся на две большие группы по скорости проникновения в кровь и способности стимулировать выброс инсулина клетками поджелудочной железы. Среди них есть углеводы, от которых мы должны отказаться (быстрые углеводы — **сахар, мучное, картофель, белый шлифованный рис**), а есть углеводные продукты, которые нам необходимы (медленные углеводы — фрукты, каши). Причем мы говорим о системе. Отдельные отступления (дни) не ломают саму систему! Иногда вы можете себе позволить небольшой кусочек того, что по-настоящему любите, кроме того небольшого списка «быстрых углеводов». Если по ночам вам снятся любимые экзотические фрукты, хотя бы один раз купите и съешьте. Если вы пьянеете от запаха жареной отбивной, а строгое соблюдение методики не позволяет на этом этапе полакомиться — наплюйте на это и съешьте. Поверьте мне, ничего страшного не случится, маленький кусочек любимого блюда вам не повредит. И главное — ни в коем случае не ругайте себя за это!

Если вам чего-то очень хочется, то вы должны понимать, что хочется это именно вашему сознанию, а не желудку. Желудок хотеть не может! Там нет мозгов, и просто нечему хотеть!

Возьмите кусочек любого желанного блюда. Пусть даже это будет кусочек колбасы или сыра, но размером всего с игральную кость, а может, даже кусочек горького шоколада без сахара. Положите его в рот и долго держите, прежде чем проглотить. Рецепторы языка должны насытиться вкусом и передать эти ощущения вашему сознанию — мозгу. И если ваше сознание все равно не удовлетворено, возьмите еще один кусочек! Возьмите! Доктор разрешил — значит, можно!

Почему-то все считают, что их надо потом обязательно выплюнуть! Нет! Организм обманывать не стоит — съешьте их. Проглотите!

Ну что же, пожалуй, начнем! Итак, нам с вами понадобятся:

- кухонные весы (берите электронные, так как нам нужны будут точные данные по граммам);
- мерная кружка (для тех, кто не в курсе, — этот такая

прозрачная кружка с мерными делениями по объемам и граммам);

- посуда: сковороды с толстым и тонким дном (вок), сотейник, небольшая кастрюлька, посуда для запекания продуктов;
- несколько разновидностей масел: подсолнечное, оливковое, кунжутное (если какое-то из них не найдете, не переживайте, они прекрасно друг друга заменяют). главное, чтобы это были не рафинированные масла;
- специи: соль, перец, острый красный перец, кунжут, корица, сборы трав (лично я обожаю прованские травы), порошок стевии (для сладких десертов) и т. д.;
- нам также понадобятся: соевый соус (без сахара), уксус (желательно яблочный, рисовый, винный или бальзамический);
- хорошее настроение, склонность к экспериментам и огромное желание изменить свою жизнь к лучшему! Я разработал для вас базовые рецепты, которые вы всегда сможете изменить, приготовив их ярче или в единой цветовой гамме, пикантнее, сложнее или, напротив, упростив до минимума.

Теперь несколько слов о качестве продуктов

Про овощи

Первый этап методики — для многих из нас это настоящая овощная революция. Хорошо известно, что мясо при желании всегда можно заменить в рационе рыбой, молоком или яйцами, а то и вовсе от него отказаться. Но вот овощи заменить практически невозможно! И не стоит! Ведь овощи предназначены для поддержания и сохранения нашего здоровья. Они богаты витаминами, биофлавоноидами, сульфорафанами и т. д. Содержат в себе пищевые волокна (клетчатку и пектины), необходимые для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта, кишечной микрофлоры, способные захватывать в кишечнике, связывать и выводить избыток холестерина и жиров. Кроме того, во многих овощах и фруктах содержится удивительное вещество — тартроновая кислота. Она помогает нашему организму противодействовать образованию жира, тормозя переработку избыточного количества углеводов, поступающих с пищей, в подкожный жир.

Поэтому овощи необходимы человеку ежедневно и в любое время года, не менее 450 г. в день. Обычно же люди употребляют не более 250 г. овощей в сутки, и не исключено, что недобираете овощей не только вы, но и все члены вашей семьи. Если это так, то, не откладывая, пересмотрите рацион своих близких. Быть может, это позволит отвести уже нависшую над вами беду. Огурцы, помидоры и зелень различных оттенков так и просятся на ваш стол, стараясь заполнить ниши, образовавшиеся в результате отказа от вредных продуктов. Уже сам вид красочных, ароматных овощей способствует повышению аппетита. Их эфирные масла воздействуют на наше обоняние, вызывая прилив пищеварительных соков еще до того, как они попадут к нам в рот. Способствуют лучшему усвоению белка мяса и рыбы, стимулируют продвижение пищи по пищеварительному тракту, предупреждают образование запоров, развитие атеросклероза. Помогают при ожирении, авитаминозе. Именно поэтому всегда рекомендуется начинать трапезу с разнообразных салатов. Блюдо, которое мы сейчас называем салатом, знали и в Древней Руси, только там оно называлось «крошево», потому что все, что в него клали, сначала мелко резали — крошили.

Овощи, как и любой продукт, следует покупать качественные.

Но это не значит, что они должны быть дорогими. Вы обращали внимания, что в хороших ресторанах овощной салатик гораздо вкуснее, чем аналогичный из магазинных ингредиентов. Открою вам маленький секрет. Рестораны закупают продукты вовсе не в супермаркетах. Их доставляют порой отдельными авиарейсами от прямых поставщиков. Отсюда и такая цена на, казалось бы, самые простые блюда. Рекомендовать подобный подход в наше время, наверное, полная утопия. Но найти себе поставщиков качественных продуктов можно и не покупая личный самолет.

Во-первых, помимо сетевых магазинов, еду можно покупать на рынке. Там помидор будет пахнуть помидором, а не деревянным ящиком, в котором его хранили. Во-вторых, существует ряд небольших хозяйств, торгующих экологически чистыми продуктами. Их можно всегда при желании найти на страницах Интернета.

Все овощные блюда можно условно разделить на холодные и горячие. Вначале остановимся на горячих блюдах. При термической обработке львиная доля полезных свойств теряется. Особенно страдает клетчатка, необходимая для правильной работы кишечника и усвоения жизненно важных элементов. Поэтому овощи следует чуть-чуть недоваривать, в этом случае они получаются, как говорится, «на зубок», как итальянские макароны. Поверьте, вкус блюда от этого не пострадает, а наоборот — удивит вас своим богатством и многогранностью. Даже плотная цветная капуста не должна тушиться более 10 минут. Не говоря уже о кабачках или помидорах.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Витамин А, содержащийся в моркови, важен для здоровых кожи, роста, зрения. Однако прямой связи между поеданием моркови и хорошим зрением нет. Начало такой вере было положено во Вторую мировую войну. Англичане разработали новый радар, позволяющий пилотам видеть немецкие бомбардировщики ночью. Чтобы скрыть существование этой технологии, британские воздушные силы распространили публикации в прессе о том, что подобное видение — результат морковной диеты пилотов.

В зимнее время становятся актуальны овощи в замороженном виде. Их также с легкостью можно использовать в здоровом питании. Польза и вред замороженных продуктов — давний спор. Есть исследования, показывающие, что замороженные продукты не только не отстают от свежих по питательности, но в ряде случаев превосходят их. Выращенные и замороженные в сезон

продукты, на мой взгляд, куда полезнее «искусственных» зимних фруктов и овощей. Ведь для такой заморозки отбираются только плоды высшего качества! Химический состав в результате заморозки, может быть, и несет некоторые «боевые потери», но основная польза все-таки сохраняется. Размораживать такие продукты следует быстро, желательно непосредственно на сковородке. А чтобы процесс протекал еще веселее, замороженные овощи можно посолить (вспоминаем физику — температура замерзания соленого раствора ниже, чем дистиллированной воды). Приготовленным овощным смесям желательно предпочитать монокультуры, например брокколи или паприку.

Замороженные овощи и фрукты (только более высокого качества) можно заготовить и самим — из урожая, собранного на собственном участке. При этом не нужно ни соли, ни сахара, ни банок. Помыли овощи, порезали, расфасовали по небольшим пакетикам — и в морозильник. Морозить можно практически все — от лука до петрушки. Разве что переросшими кабачками не стоит занимать морозилку — они слишком водянистые.

Теперь поговорим о составе нашего овощного рагу. Ассортимент участников практически бесконечен. Поэтому изначально отметим аутсайдеров: картофель, морковь, свекла (к этому, скорее всего, уже привыкли), консервированные фасоль, горошек, кукуруза. Все остальное — можно!

Про масло

То, что лишний жир в рационе питания ведет к лишнему весу, ни для кого уже не секрет. Но растительные нерафинированные масла, безусловно, заслуживают определенной индульгенции. В умеренных количествах они даже борются с нашими жировыми запасами. Кроме того, растительные масла содержат массу полезных веществ, в том числе незаменимых компонентов для нормального функционирования всего нашего организма. Можно быть вегетарианцем или соблюдать пост. Но без растительного масла обойтись никак нельзя.

Пару столетий назад русский крестьянин открыл для себя уникальные свойства американского цветка гелиотропа и наладил производство дешевого и вкусного масла. В то время подсолнечник был растением декоративным и услаждал взор, а не «чрево». Уже через несколько лет обширные поля Российской империи покрылись жизнерадостными цветами. Подсолнечник стал так популярен, что вытеснил традиционные для России

масличные культуры — коноплю и орех. Несколько поколений россиян с упоением вкушали блюда с запахом семечек.

Пока не надоело. Чтобы удовлетворить растущие вкусы потребителей, масло стали очищать. Да так увлеклись этим процессом, что довели его до полного отсутствия каких-либо намеков на исходный продукт. К сожалению, вместе с запахом рафинированное масло потеряло целый ряд полезных свойств.

Вскоре на прилавках появились и другие масла — оливковое, кукурузное, кунжутное, тыквенное, льняное, горчичное. Но они так и не вошли в массовую русскую кулинарию, уступая знакомым нам конкурентам, хотя уже без вкуса, цвета и запаха.

Так как наша цель — получить максимум пользы из продуктов питания, игнорировать богатый мир растительных масел просто преступно. Использовать в блюдах мы будем только нерафинированный продукт. И если это импортное масло, то на этикетке непременно должно быть указано — «extra virgin».

Традиционное оливковое масло — самый распространенный в историческом плане растительный жир. Даже само английское слово oil (масло) обозначает именно продукт из оливок.

Оливковое масло не только полезно, но еще и удивительно разнообразно. Италия, Испания, Португалия, Греция вечно соперничают друг с другом за титул главного «оливкового» государства. Каждая оливковая роща дает свой уникальный урожай. Такие масла оценивают и классифицируют на государственном уровне. Некоторые марки становятся региональными продуктами, как хорошее брендовое вино. Такой знак почета всегда гордо красуется на этикетке. Конечно, подобные шедевры в наших супермаркетах встречаются крайне редко. Крупные производства смешивают урожай с больших площадей. Индивидуальность вкуса при этом утрачивается, но полезные свойства масла полностью сохраняются.

> Раскрою вам один секрет: как не потеряться в магазине и выбрать действительно качественный продукт. Дело в том, что качество масла определяется его кислотностью. Внимательно изучив этикетку, вы найдете там цифру, выраженную в процентах. Чем ниже кислотность, тем выше качество масла. Лучшие масла имеют кислотность менее 0,3 %.

Но в бочке меда всегда есть место ложке дегтя. Даже при однократном нагревании нерафинированные, нефильтрованные масла изменяют свою структуру (некоторые источники даже упоминают о канцерогенах). На мой взгляд, не стоит этого бояться! Чтобы в составе масел появились пероксиды (а именно

они и приводят к некоторым формам рака), оно должно либо протухнуть, либо длительно и очень сильно нагреваться. Последний факт в условии бытовой кухни практически невозможен. А качественный продукт (как я смею надеяться) не рискует задержаться в вашем холодильнике. Поэтому используйте полюбившееся вам масло как для салатов, так и для приготовления горячих блюд.

Экономные европейцы, не желая переплачивать за потерянный аромат масла, для жарки используют более бюджетные варианты. Например, смесь рафинированного масла с маслом первого холодного отжима. На этикетке вместо «extra virgin» в этом случае будет указано — «pure».

Если же вам не нравится характерный привкус оливок, семечек или орехов, постарайтесь найти то масло, которое полюбите.

Про кисломолочные продукты

Для наиболее правильного и результативного прохождения моей методики существенную роль играют кисломолочные продукты. Помните обаятельного проходимца Паниковского из романа И. Ильфа и Е. Петрова «Золотой теленок», который очень любил кефир и учил своего «компаньона» Балаганова: «Шура, пейте кефир. Он очень полезен для здоровья»? Это утверждение Михаила Самуэльевича недавно в очередной раз подтвердили американские ученые.

Оказалось, что повышенное количество кальция стимулирует продукцию кальцитриола — гормона, который, помимо прочих своих задач, заставляет жировые клетки отдавать жир. Причем особенно охотно организм расстается с жиром в самых проблемных местах — области живота и талии.

> Немецкий диетолог доктор Земел установил, что недостаток кальция в организме способствует повышению уровня специфических гормонов, которые, в свою очередь, провоцируют набор веса. При этом биодобавки, содержащие кальций, проблему, как правило, не решают. Чтобы нормализовать обмен веществ, организму необходим только натуральный кальций, поступающий с молочными продуктами. Ученые пришли к выводу, что кальций, содержащийся в кисломолочных продуктах, наиболее эффективен по сравнению со всеми другими видами кальция. Они рекомендуют заменять часть пищевых продуктов

кефиром и творогом, чтобы стимулировать процессы похудения.

Микроорганизмы, входящие в состав таких смесей, не патогенны, не токсичны и содержатся там в достаточном количестве. Их задача — в первую очередь обеспечивать организм ценным животным белком, а также восстанавливать правильный баланс кишечных микроорганизмов. Кишечная микрофлора, хоть на слух и звучит не слишком-то романтично, играет важнейшую роль в нашей жизни. По сути, это сосредоточение иммунитета взрослого человека. Полезные бактерии создают на поверхности кишечника барьер, не позволяющий их конкурентам — болезнетворным микроорганизмам — причинить нам какой-либо вред. Кроме того, они доводят до конца процесс пищеварения, расщепляя съеденную еду до простейших элементов. Некоторые из них сохраняют жизнеспособность при прохождении через кислотную среду желудочно-кишечного тракта и не погибают при правильном хранении. Это может быть бифидокефир, бифидок, бифидолайф или любые другие напитки, обогащенные бифидофлорой.

Какой из них выбрать? Здесь каждый решает сам — все зависит от вкусовых пристрастий и финансовых возможностей. Но перед покупкой я бы непременно обратил внимание на дату изготовления и срок годности. Разумеется, лучше всего выбирать самый свежий продукт, ведь живые бактерии гибнут достаточно быстро.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Вначале кефир распространился по всему Кавказу и Крыму и лишь затем проник в Россию и Западную Европу. Кефирные грибки раньше назывались кефирными зернами. Они представляют собой небольшие комочки различной формы серовато-желтого цвета. Горцы называли эти зерна «пшеном пророка» и приписывали им Божественное происхождение. Среди кавказских народов давно существовала легенда, что когда-то Аллах вручил кефирные зерна благочестивому старцу из племени карачаевцев и научил старца с помощью этих зерен приготовлять из молока напиток, употребление которого избавляет от болезней и сулит долголетнюю жизнь. При этом Аллах завещал эти зерна только честному и правдивому роду карачаевцев и запретил продавать или дарить их другим племенам, особенно иноверцам. Нарушение запрета грозило тем, что грибки могут погибнуть и кефир выродится. Поэтому добыть

кефирные грибки даже горцам Северного Кавказа было чрезвычайно трудно. Единственной возможностью даже для соплеменника приобрести грибки была их кража. Кавказцы считали грехом дарить зерна даже своим дочерям, выходившим замуж, и по принятому обычаю те должны были красть у родителей священные грибки. Сценарий «кражи» грибков был разработан до мелочей. Обычно сосед крал грибки у соседа, разумеется, с ведома последнего, а уж потом проходил миролюбивый торг. Этот высший запрет несколько веков сдерживал распространение кефирных грибков за пределы Северного Кавказа.

В течение нескольких столетий горцы Северного Кавказа готовили кефир таким примитивным способом. Они заливали молоко в бурдюк, вносили туда закваску, завязывали бурдюк, выносили его к дороге напротив дома, и каждый из проходивших мимо по установившемуся обычаю пинал этот бурдюк. Солнечный свет создавал определенный температурный режим в бурдюке, а постоянное встряхивание бурдюка способствовало более активному перемешиванию молока с закваской, и брожение в молоке проходило более интенсивно.

Иногда закваску в налитое в бурдюк молоко даже не добавляли. Дело в том, что в складках бурдюка сохранялось какое-то количество кефирных грибков и они вызывали брожение в новой порции молока.

Массовое производство кефира в России началось с почти детективной истории. В 1908 г. московский молокозаводчик Бландов решил наладить у себя производство кефира. Для этого в район Кисловодска была послана двадцатилетняя красавица Ирина Сахарова, которая хорошо разбиралась в молочном деле.

Она решила раздобыть грибки у одного местного князя Бек-Мирзы Байчарова. Князь и его сын, будучи очарованы красотой Ирины, обещали удовлетворить ее просьбу, но выполнить свое обещание не спешили.

Однажды в поездке по Кавказу на Ирину напали всадники в масках… Очнулась она в незнакомой сакле. Через некоторое время к ней явился сын князя, молодой Бек-Мирза. Извинившись за обычай горцев красть невест, он предложил Ирине выйти за него замуж. Она категорически отказалась. И как раз во время объяснения молодого князя с Ириной в дверь застучали жандармы.

Через некоторое время состоялся суд над Бек-Мирзой. Судья пытался помирить князя с Ириной, на что находчивая пленница заявила: «Я могу простить князя, но только при одном условии: пусть князь подарит мне 10 фунтов кефирных грибков». Князю ничего не оставалось, как согласиться. На следующее утро Бек-Мирза прислал Ирине кефирные грибки и вдобавок огромный букет цветов.

Имея грибки, смелая и находчивая девушка еще месяц после этого скрупулезно по крупицам собирала рецепты изготовления кефира горцами. Возвратившись в Москву, она приступила к изготовлению кефира, и вскоре первые бутылки с этим чудесным напитком появились в Боткинской больнице. Объем производства не превышал 1 тонны в сутки и направлялся только по больницам.

Поддержать нашу собственную микрофлору — одна из основных задач здорового питания. Однако особенности современного питания, недостаток пищевых волокон в рационе, вредные привычки, частое употребление антибиотиков могут нанести серьезный ущерб нашим «защитникам».

Не стоит забывать, что в кисломолочных продуктах находятся живые микроорганизмы. Они по-своему капризны, не любят длительного хранения, перепадов температур, требовательны к химическому составу среды. Различные виды бактерий определяют тип кисломолочного напитка. Классический йогурт получают, например, методом сквашивания молока болгарской кисломолочной палочкой и термофильного стрептококка. Продолжительность жизни этих микробов всего около 5–7 дней. Поэтому и напиток со сроком годности 2 недели не может являться йогуртом.

«Живые» йогурты не могут храниться больше недели и содержать кусочки свежих фруктов — они несовместимы с кисломолочной средой. На этикетах ищите информацию о содержащихся в продукте бифидобактериях — их должно быть не менее 10 млн КОЕ/г.

А в производстве кефира участвуют более 10 видов микроорганизмов, поэтому он может быть таким «разным» на вкус. В процессе размножения кисломолочные бактерии и грибки выделяют целый ряд веществ, определяющих свойства и вкус напитка. Консистенция йогурта становится плотной благодаря

углеводам, выделенным болгарской палочкой.

Чтобы получить по-настоящему правильный, вкусный и полезный продукт, кисломолочные напитки желательно готовить самостоятельно. Закваску из бактерий или грибков можно приобретать в аптеках или заказать в Интернете.

А можно поступить проще. Вскипятить молоко, остудить его до температуры тела и добавить уже готовый кефир, йогурт или другой понравившейся вам кисломолочный напиток. На следующий день при благополучном стечении обстоятельств (и изначально качественном молоке) в вашем распоряжении будет целая кастрюля любимого кисломолочного напитка.

Клетчатка

Клетчатка — уникальное пищевое волокно, которое помогает предотвратить или облегчить течение многих болезней цивилизованного мира. Она способствует росту благоприятной микрофлоры в кишечнике, так как является питательной средой для бактерий и незаменима в комплексном лечении дисбактериозов кишечника. А некоторые виды бактерий имеют неоценимое значение для нормализации обмена веществ.

Клетчатка (или пищевое волокно) — это лишь общее название целой группы веществ растительного происхождения, которые придают столь привычный упругий вид знакомым нам с детства овощам, фруктам, злакам. В сущности, клетчатка — это своеобразный плотный ячеистый скелет большинства растений на земле. Если бы мы разобрали на составляющие любой овощ или фрукт, как домик, построенный из пищевого волокна, то клетчатка была бы стенами этого дома, кирпичом, из которого он построен, да и цементом, на котором держатся эти кирпичики, и даже обстановкой внутри этого дома. По содержанию в продуктах среди разновидностей клетчатки на первом месте стоят пищевые отруби (53–55 % волокон) и, конечно, овощи (20–24 %).

Всю клетчатку условно подразделяют на два вида — растворимая и нерастворимая. И хотя в большинство продуктов входит как тот, так и другой вид, один из них, как правило, всегда преобладает:

- Растворимая — способная растворяться бактериями и ферментами нашего организма. Ее, к примеру, можно найти в мякоти яблока или кожуре огурца.
- Нерастворимая — та, что транзитом проходит через весь желудочно-кишечный тракт, не усваивается и практически не подвергается изменениям — отруби (оболочка зерна).

Отруби представляют собой одну из разновидностей нерастворимой клетчатки — растительного волокна. И что особенно важно — это полностью натуральный продукт мукомольного производства, который состоит из оболочек зерна и небольшого количества неотсортированной муки. Это побочный продукт мукомольного производства. В зависимости от вида перерабатываемого зерна отруби бывают ржаные, пшеничные, рисовые, гречишные, ячменные, овсяные, просяные и т. д.

Пищевая клетчатка, содержащаяся в отрубях, является одной из форм сложных («хороших») углеводов. Отруби содержат комплекс необходимых человеку витаминов группы В, которые непосредственно участвуют в жировом обмене. В состав отрубей, кроме того, входят витамины РР, Е, а также провитамин А (каротин). Отруби богаты различными минеральными веществами — калием, магнием, хромом, медью, селеном и т. д. Благодаря такому составу они являются незаменимым диетическим продуктом, особенно важным дополнением к рациону больных ожирением.

> Отруби противопоказаны в период обострения различных заболеваний: гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, эрозиях желудочно-кишечного тракта, спайках в брюшной полости, энтеритах и колитах, диарее. После того как острый период пройдет, отруби можно употреблять, начиная с малых доз.

Однако главное достоинство отрубей — высокое содержание тех самых пищевых волокон. Они регулируют работу кишечника, улучшают микрофлору толстой кишки, способствуют выведению холестерина, снижению уровня сахара в крови. Этими свойствами отруби несколько напоминают активированный уголь. Благодаря пустотелой и волокнистой структуре они способны поглощать воду и слизь (в пять раз больше своего веса). Их очищающее действие обусловлено именно пустотелостью их волокон. А как известно, природа не терпит пустоты. Попадая в желудочно-кишечный тракт, отруби начинают активно впитывать в себя все то, что накопилось в нашем кишечнике за долгие годы. Они захватывают слизь, забивающую с годами микроворсинки и дивертикулы (складки) нашего кишечника. Очищая его поверхность, отруби способствуют полному соприкосновению стенок кишечника с пищей.

Сами по себе отруби имеют низкую пищевую ценность и почти не усваиваются в кишечнике. Но, проходя по

пищеварительному тракту, они способны накапливать в себе жидкость (100 г. отрубей способны впитать в себя до 400 г. воды) и разбухают, создавая ощущение сытости. Тем самым они способствуют подавлению чувства голода и уменьшению количества потребляемой пищи.

При этом вполне логично, что обязательным условием их применения является увеличенное употребление жидкости до 1,5–2 л в сутки. Без этого условия клетчатка перестает выполнять адсорбирующую функцию. Имея пористую структуру, отруби, как маленькие уборщики, способны адсорбировать желчные кислоты, токсины, связывать и выводить нитраты, попадающие в организм с овощами и фруктами. Они ускоряют продвижение пищевого комка по кишечнику, улучшая перистальтику толстой кишки, помогая в формировании стула, действуя как безотказное средство борьбы с запорами. Отруби создают большую мягкую массу, которая ускоряет моторику кишечника, выводят из организма продукты распада и излишек жиров. Регулярное употребление отрубей может избавить от ставших привычными запоров и предотвратить их появление в будущем. Происходит восстановление нормального рефлекса опорожнения кишечника.

О воде

Несомненно, нужно учитывать и баланс воды в организме. Вода в среднем составляет около 70 % массы нашего тела. Она присутствует во всех органах и тканях, пропитывая их как губку. Не только кровь, но даже кости на четверть состоят из воды. По данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), 80 % всех заболеваний в своей этиологии имеют или систематическое обезвоживание организма, или употребление некачественной питьевой воды! И это достаточно компетентный источник, чтобы без иронии отнестись к полученной информации. В организме нет ни одного процесса, связанного с обменом веществ, который проходил бы без участия воды.

Плохо увлажненная, а следовательно, недостаточно размягченная пища, например при еде всухомятку, не может полноценно пройти все необходимые стадии пищеварения. Сухой пищевой комок травмирует стенки желудка, повышается концентрация солей и кислот, что приводит к развитию гастритов и язв. В дальнейшем такой сухой комок с трудом продвигается и по кишечнику, образуя застойные зоны, где он задерживается, разлагаясь и вызывая метеоризм, колиты и общую интоксикацию организма.

При непосредственном участии воды проходят все биохимические реакции внутри нашего организма. Ведь вода является универсальным растворителем. Строительный материал для постоянного обновления организма (то есть для синтеза белков) и источники энергии (углеводы), кислород, гормоны и ферменты циркулируют в межклеточном пространстве и поступают в клетки, будучи растворенными в воде. А продукты обмена веществ выводятся из клеток и из организма также в растворе. Вода «входит и выходит» через особые каналы, расположенные в плазматической оболочке клеток и называемые «аквапоринами» (за их открытие двум американским ученым — Питеру Агре и Родерику Маккинону — была присуждена в 2003 году Нобелевская премия по химии).

При выполнении физических нагрузок жирные кислоты из жировых клеток (адипоцитов) попадают в кровь, а оттуда — в митохондрии мышечных клеток. Там они успешно сгорают, их метаболиты выводятся с той же кровью и, в конце концов, попадают в печень. В предыдущей главе мы выяснили, что все метаболиты, образующиеся при распаде жиров, покидают организм через печень с желчью. Соответственно продукция желчи значительно возрастает. Но в связи с давлением жировой ткани в области живота внутренние органы несколько смещаются. Поэтому при ультразвуковом исследовании в заключении часто пишут: «Холедох искривлен».

Холедох — это проток, соединяющий желчный пузырь и протоки поджелудочной железы с двенадцатиперстной кишкой. По нему желчь и ферменты поджелудочной железы попадают в кишечник. Но если холедох искривляется, то и отток желчи по нему нарушается, а учитывая, что желчи образуется намного больше и ее состав меняется, нетрудно предположить, что это приведет к ее застою, воспалению желчного пузыря и образованию в нем камней. Именно поэтому употребление необходимого количества воды является профилактикой сгущения желчи и образования камней. Каких-то других достоверных данных о том, что обильное употребление воды способствует активному похудению, лично у меня нет. По крайней мере, в серьезной научной литературе я их пока не встречал! Все остальное из серии ОБС (одна бабка сказала).

Поэтому пейте себе на здоровье достаточное количество качественной и очищенной воды. Не чая, кофе, молока или компота, а именно воды сырой, чистой, желательно структурированной. Не для похудения, а для профилактики возможных осложнений в этот трудный для организма период.

Недостаток воды является причиной повышенной концентрации солей в межклеточном и внутриклеточном пространстве. При этом нарушается кислотно-щелочной баланс не только клеток, но и целых органов. А откладывающиеся соли становятся причиной развития таких заболеваний, как остеохондроз, полиартрит, почечнокаменная болезнь, калькулезный холецистит.

Вода выводится через дыхание, потовые железы, мочеиспускание и дефекацию. Сколько именно, зависит от множества факторов. Парадоксально, но чем меньше ее поступает, тем больше жидкости удерживает наш организм. Именно поэтому вес (не жир) плохо уходит в сильную жару. Когда воды в организме мало, то почти вся она находится в межклеточном пространстве в связанном состоянии. К молекулам воды присоединяются другие вещества, образуя сложные громоздкие комплексы с солями, сахарами, кислотами, алкоголем, продуктами метаболизма, другими химическими веществами. Эти образования физически не способны просочиться через маленькие поры в мембранах клеток. Вода в организме вроде бы есть (иногда ее даже слишком много, и мы называем это задержкой жидкости, отеками), но в клетки не проникает, в результате чего тормозится весь клеточный метаболизм, а продукты обмена вовремя не выводятся. Естественно, человек чувствует непонятное недомогание, усталость, причина которых буквально растворена в воде. Можно пить литрами и не накапливать воду. Нормально работающая система выделения выведет ее за несколько часов.

Главная задача любого организма — поддержание водно-солевого баланса. Именно соль заставляет какую-то часть воды составлять ей компанию вне клеток (осмотическое удержание воды солью). Она регулирует количество воды, которое удерживается снаружи клеток. По существу, в организме два «океана» воды: один удерживается внутри клеток, а другой — снаружи. Здоровое состояние зависит исключительно от тонкого баланса между объемами этих двух «океанов», который достигается с помощью регулярного приема воды и соли в нужных пропорциях, а также богатых калием фруктов и овощей.

После употребления соленой пищи (соленая рыба, сыр, копчености и т. п.) всем хочется пить, и мы, мучимые жаждой, естественно, пьем. И пьем немало! Эта вода пробудет внутри вас ровно столько, сколько потребуется, чтобы вывести из организма излишек соли, а это может затянуться не на одни сутки. Поваренная соль (хлорид натрия) в организме присутствует в

виде так называемого изотонического раствора с примерной концентрацией 0,9–1 %. То есть каждый лишний грамм соли, прежде чем покинет организм, будет удерживать 100 мл воды.

Соответственно 10 г. соли задержат уже литр воды, и это обеспечит прибавку веса на целый килограмм. Для справки: 10 г. соли содержится в 100 г. соленой и в 50 г. сушеной рыбы.

Та же ситуация развивается при употреблении алкоголя. 100 г. чистого спирта способны задерживать в организме до двух литров воды! Алкоголь и продукты его распада требуют от организма разведения его водой до менее токсичных концентраций. Вспомните хотя бы ваше отекшее лицо утром, после употребления накануне чрезмерного количества спиртного. Представляете теперь, сколько воды может задержаться в одном только этом лице!

Употребление жидкости непосредственно во время или сразу после еды приводит к смыванию части пищеварительных соков в нижележащие отделы кишечника. В результате пища какое-то время будет находиться в желудке, ожидая выделения новой порции соков. Это приводит к систематическому перенапряжению секреторного аппарата желудка и двенадцатиперстной кишки и, как следствие, к развитию реактивного воспаления этих органов. К тому же вода, выпитая сразу перед едой, приводит к разбавлению желудочного сока, и он перестает быть губительным для микробов, попавших с едой в пищеварительный тракт, а значит, увеличится риск развития желудочно-кишечных инфекций. В дальнейшем это выливается в хроническое расстройство кишечника, понижение кислотности, гастрит и колит.

Вполне логично было бы предположить, что питье воды или других жидкостей во время еды должно замедлить пищеварение в желудке за счет разбавления желудочного сока, но недавние наблюдения, проведенные у здоровых людей, не подтвердили этого. Оказалось, что все зависит от исходного характера желудочной секреции (концентрации соляной кислоты и пепсина в желудке) и состава пищи. У молодых и здоровых людей, не имеющих проблем с желудком, употребление воды даже непосредственно перед приемом пищи на пищеварительный процесс существенно не повлияет, так как секреторная активность у них не нарушена и новая порция желудочного сока выделится очень быстро.

Пейте не столько много, сколько постоянно! В течение всего дня. Пить воду желательно за 5–10 минут до еды. В таком случае жидкость не уносит из желудка только что выделенные пищеварительные соки.

Пожилым людям и пациентам, имеющим проблемы с желудком, постоянно принимающим ферментные препараты для поддержания пищеварения, надо беречь собственные пищеварительные ферменты и не пить воду непосредственно перед едой. Различные целители и так называемые «пропагандисты здорового образа жизни» часто ссылаются на некие народные традиции в употреблении воды. Я не поленился и изучил особенности и традиции питания в Древней Руси. В большинстве своем они гласят, что воду нужно пить не позже чем за 20–30 минут до еды или не раньше чем через 1,5–2 часа после. И что объединяет пищевые традиции народов разных стран — во всех практикуется питье жидкостей во время еды. Различия заключаются лишь в характере самой жидкости. Где-то это может быть вода, а где-то — разбавленное или неразбавленное вино, квас, чай, нежирные кисломолочные напитки и т. д. В любом случае я считаю, что правильнее всего вопрос об употреблении воды или иных жидкостей во время еды решать индивидуально с каждым пациентом. Особенно это касается лечебных и лечебно-столовых минеральных вод, пить которые следует только по специальным показаниям и назначениям врача.

Если во время похудения вы вдруг ненароком бросили взгляд на еду и почувствовали голод (а время приема пищи еще не пришло), выпейте стакан щелочной воды малой и средней минерализации. Нейтрализуя уже выделенный желудочный сок и смывая его в кишечник, эти напитки существенно снижают аппетит. Они снимают первый самый острый приступ голода, что в дальнейшем помогает ограничивать количество пищи и насыщаться меньшим количеством еды.

Но я позволю себе не согласиться с этими цифрами! Давайте опять рассуждать логически. Мне кажется, однозначного подхода к этому вопросу в принципе не может быть. Нам постоянно талдычат, что нужно выпивать в течение дня два литра воды, даже не уточняя при этом, в какой местности мы проживаем. На мой взгляд, для россиян это чересчур много! Ведь все люди разные. Все зависит от того, в каком режиме работают почки, легкие, кожа и желудочно-кишечный тракт, через которые вода покидает тело. Главный показатель, на который стоит ориентироваться, — это ощущение комфорта. Обычно мы осознаем жажду, когда организм уже ощущает сильный

недостаток жидкости и заявляет об этом в полную силу. Один человек постоянно потеет, другой ходит «сухой как лист». Один живет в условиях тропического зноя, другой на крайнем севере. Чем больше мы пьем, тем обильнее потеем. По данным исследований, любители прохладительных напитков в жару теряют до 12 литров (!) жидкости в сутки. А вместе с ней из организма уходит до 30 г. поваренной соли, которая как раз и удерживает жидкость в тканях. Вот и получается замкнутый круг: чем больше пьешь, тем еще больше этого хочется.

> Согласно рекомендациям Американской Академии наук, средняя физиологическая потребность в жидкости оставляет 3,7 литра в сутки для мужчин и 2,7 литра для женщин. Минимум 8 стаканов в день!
>
> Для более точного определения необходимого количества жидкости разделите ваш вес пополам и получите необходимое ежедневное количество жидкости в унциях (1 унция — приблизительно 30 г).
>
> Согласно британскому диетологическому руководству образца 1945 года, взрослому человеку необходимо употреблять 64 унции, или 1811 г, воды в день. В десятках более поздних научно-популярных изданий эти данные приводятся в предельно упрощенном виде: «пейте по 8 стаканов воды в день, и проблемы со здоровьем вам не грозят».

Все по-разному теряют влагу, поэтому необходим индивидуальный подход к решению этого вопроса! Ведь чрезмерное употребление воды тоже может привести к весьма нежелательным последствиям, связанным с нарушением баланса минеральных веществ. В крайних случаях возможно даже так называемое «водное отравление» — оно нередко наблюдается у бегунов-марафонцев. Конечно, самый надежный индикатор потребности организма в жидкости — жажда. Но полностью полагаться только на чувство жажды не стоит. Иногда оно неадекватно информирует нас о необходимости влаги.

Запор — это тоже сигнал, что ваш организм обезвожен. В этом случае говорить о естественном самоочищении не приходится, и все нечистоты из кишечника начинают интенсивно впитываться вместе с остатками воды.

В общем, я считаю, что 4–5 стаканов воды в день вам будет вполне достаточно. Исключение составляет первый этап методики, когда из организма потоком выходят продукты распада жирных кислот и другие побочные метаболиты. В этот период необходимо не менее полутора литров воды в сутки. Разумеется,

это правило действует только в отношении людей с ненарушенной мочевыделительной системой.

Причем чай, кофе и вода — это не одно и то же! Эти напитки лишь усиливают потребность организма в воде. Они содержат кофеин, а он сам по себе является мочегонным. Многие, наверное, замечали, что через несколько минут после чашки крепкого кофе мы обычно бежим в туалет? Это не значит, что эти чудесные напитки вам противопоказаны. Пейте их столько, сколько хотите, но контролируйте общий баланс воды и помните про равномерность ее употребления.

Ночью мы обычно ничего не пьем, и утром наш организм частично обезвожен. Поэтому начните свое утро со стакана воды. Только выпейте его не спеша. Пусть это будет вода комнатной температуры, ведь давно доказано, что именно такая вода лучше всего утоляет жажду, особенно после продолжительного сна. Что же касается остальных суток, то примерно 80–90 % дневного рациона вы должны выпить в промежутках между приемами пищи.

Еще один более точный показатель — цвет мочи. Если она светло-желтая, значит, вы выпиваете достаточно жидкости. Если темно-желтая — «не дайте себе засохнуть».

В нашем продолговатом мозге центры голода и жажды находятся рядом. Потому, когда центр жажды активизируется, «по соседству» начинает «беспокоиться» и центр голода. Наш организм не может сразу понять, чего ему больше хочется — есть или пить, и поэтому требует всего и сразу. Недостаток жидкости в организме сравним со стрессом от голода. Испытывая обезвоживание, человек начинает потреблять большее количество пищи. Результат этого, я думаю, всем очевиден. Пить воды меньше реальных физиологических потребностей нельзя! Употреблять воду надо равномерно в течение всего дня!

Как же это осуществить? Своим пациентам я обычно рекомендую поставить на рабочий стол (в машину, у компьютера и т. д.) бутылку с водой, предварительно обмотав ее ярким скотчем. Это должен быть необычный предмет на вашем столе, который все время будет притягивать взгляд своим ярким видом. Правило простое: взглянули на бутылку — отпили воды. Сколько пить, решайте сами, прислушиваясь к своим потребностям. Это может быть стакан или всего лишь глоток воды. Главное — не сколько воды вы сможете выпить за сутки. Главное — равномерность ее поступления в организм согласно вашим индивидуальным потребностям.

Есть еще одна маленькая хитрость. Наливая себе воду в стакан, мы всегда невольно недоливаем ее. Подсознательно мы предполагаем, что можем не выпить все, что налили, и куда тогда девать остаток? Выливать жалко, а на столе в стакане вода станет теплой и соберет в себя много пыли в течение дня. Поэтому своим пациентам я рекомендую пить воду, не наливая ее в стакан. Прямо из бутылки, воспользовавшись возможностями крышки «спорт-лок». При этом вы всегда выпьете ровно столько воды, сколько захотите. Не больше, но и не меньше! Говорить о качестве этой жидкости, думаю, вам уже не надо.

Несколько слов об этапах методики и их задачах

Вся методика условно делится на три этапа.

Первый этап — так называемый подготовительный период, или начальный этап. Он длится всего 2–3 недели. Главная его задача — снятие зависимости, то есть отучение организма, от «быстрых углеводов» и одновременная мягкая очистка желудочно-кишечного тракта с восстановлением нормальной, базовой микрофлоры кишечника. За это короткое время мы должны перестроить организм таким образом, чтобы он в дальнейшем смог усваивать максимальное количество потребляемого белка из минимального количества белковых продуктов. На этом этапе человек приучается к посильной физической нагрузке в виде обычной ходьбы и получает свой первый весомый результат (при идеальном раскладе — минус 5 кг), который значительно поднимает мотивацию и веру в успех.

Второй этап — основной. Главная цель этого этапа — непосредственное стабильное снижение веса на фоне дальнейшей нормализации работы всех органов и систем организма. Этот период продолжается до того момента, пока вы не приблизитесь к оптимальному для вашего организма весу. О том, как рассчитать этот вес, вы наверняка уже знаете из моих предыдущих книг: «Победа над весом»[1] и «Худеем с умом»[2]. На втором этапе ограничения уже не такие жесткие, как в первые две недели, и переносятся они обычно довольно легко.

Постепенно вы примете и полюбите образ жизни, который ведет вас к снижению веса. Вы будете полноценно питаться. Порции будут немаленькие, и со временем вы непременно научитесь получать удовольствие от полезных продуктов. На этом этапе потеря веса должна составлять в среднем 100–200 г. в день. Конечно, вы понимаете, что это усредненные цифры. Продолжаем выполнять ежедневную ходьбу и в конце второго этапа начинаем постепенно вводить силовые элементы в физическую нагрузку.

Я считаю абсолютно бессмысленной и порочной практику жесткого прессинга в отношении пациентов. Нельзя заставлять человека соблюдать пусть заведомо эффективный, но достаточно тяжелый для него режим питания, заранее предполагая всю бесперспективность выбранного решения. Какой в этом толк, если он морально не готов и физически не способен выдержать предлагаемый курс? Поэтому делаем все

постепенно, не насилуя собственный организм.

Третий этап — завершение методики и дальнейшее удержание веса. Важно грамотно начать методику, но не менее важно правильно ее завершить! Весь третий этап длится от года до полутора лет. За это время ваш организм постепенно привыкнет к новым формам и объемам. Вам уже не понадобятся обязательные систематические физические нагрузки. Вся физическая активность будет заключаться в обычной повседневной ходьбе под контролем маленького приборчика — шагомера. Подобная необременительная физическая активность поможет вам предотвратить повторное увеличение массы тела не только в результате затраты энергии, но и благодаря улучшению настроения, появлению чувства самоуважения, способности контролировать свое пищевое поведение. В отношении питания останется всего несколько простых правил сочетания продуктов. Это будет так же просто и неутомительно, как чистить зубы по утрам.

В этой книге я и предлагаю вам стандартные усредненные схемы питания. Определить конкретную причину избыточного веса и наметить способы борьбы с ней можно, прочитав мои книги «Победа над весом» и «Худеем с умом».

В целях сохранения вашего здоровья я рекомендую самостоятельно приступать к моей методике только при отсутствии серьезных хронических заболеваний. В случае наличия в анамнезе диабета или других эндокринных заболеваний необходим постоянный контроль врача-диетолога или эндокринолога. Главный принцип здесь — «не навреди!». Если у вас уже имеется значительный избыточный вес (40 кг и более), для предотвращения нанесения ущерба вашему организму я также настоятельно рекомендую все этапы лечения проводить только под непосредственным контролем любого опытного врача. Этот врач не должен давать вам рекомендаций по питанию, он должен лишь обследовать вас, исключить наличие у вас серьезных системных заболеваний и в дальнейшем контролировать состояние вашего здоровья. Ничего больше от него не требуется!

> Перед тем как приступать к «борьбе с весом», необходимо выяснить основную причину появления избыточного веса. Для этого я настоятельно рекомендую перед началом применения этой методики пройти хотя бы элементарный медицинский осмотр в районной поликлинике, сдать общие анализы и получить

необходимые рекомендации вашего лечащего врача. Это поможет выявить сопутствующую патологию и исключить возможные эндокринные нарушения. Правильно установленная причина развития ожирения — залог успешного лечения. Лечить ожирение, не зная точно, почему конкретный человек склонен к избыточному весу, — это все равно что блуждать в темноте. Причин, приводящих к развитию ожирения, может быть несколько. И в каждом случае методика должна изменяться. Но есть определенная основа, опираясь на которую выстраивается любая концепция лечения.

Итак, начинаем! Первый этап

Первый этап. Неделя первая. Первый день

6.00–7.00 — подъем, выпиваем стакан воды, «чистим перышки», т. е. приводим себя в порядок и отправляемся на прогулку.

6.30–7.30 — гуляем, меняя темп ходьбы. Если нет возможности выйти на прогулку, становимся на беговую дорожку или садимся на велотренажер. Воду в это время можно и нужно пить без ограничений. Как вариант — можно сделать себе зеленый чай с различными добавками: лимоном, корицей, мятой.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. В зеленом чае содержатся катехины — субстанция, заставляющая тело сжигать больше калорий. Выпивая 3–6 чашек зеленого чая в день, можно ускорить расходование энергии до 40 %. Плюс в чае есть ряд антиоксидантов, влияющих на гормон лептин, отвечающий за аппетит.

Зеленый чай с лимоном

Вскипятить воду. Заварочный чайник промыть, обдать горячей водой, он должен согреться. Накрыть заварочный чайник полотенцем (он не должен остыть), а чайник с кипятком открыть (нам не нужен крутой кипяток). На мелкой терке счищаем с лимона (можно и апельсина, и грейпфрута) цедру и отправляем ее в заварочник, туда же самый просто зеленый чай (постарайтесь брать не ароматизированный чай, без жасмина, ягод и т. д. — они лишь перебьют вкус). Наливаете горячую воду, накрываете полотенцем и даете чаю хорошенько настояться. Пока вы будете собираться на прогулку, чай успеет хорошо завариться.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Лимон в несколько раз усиливает полезные свойства чая, в частности лимонный сок в 7 раз увеличивает количество катехинов (флавоноидов, обладающих антиоксидантными свойствами) зеленого чая. А еще в лимонах есть пектин — природная растворимая клетчатка и желеобразователь. Он поглощает жир в кишечнике и замедляет процессы пищеварения. В итоге человек ощущает насыщение, даже съев мало. Американские же специалисты уверены, что лимонная кислота и пектин замедляют всасывание сахара после поглощения пищи. Витамин С помогает вырабатывать карнитин, помогающий нам сжигать жир.

Добавьте в него пару долек лимона и остудите кусочком льда — теперь вы смело можете брать его с собой на тренировку. Прогулка с таким напитком будет не только приятной, но и полезной.

7.30–8.00 — возвращаемся с тренировки, принимаем душ, приводим себя в порядок и идем на работу (учебу, в магазин, по делам и т. д.).

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Оказывается, само слово «завтрак» непосредственно связано с тем, что в старые времена, чтобы приготовить пищу, людям требовалось очень много времени. Для этого требовалось заранее обработать тушу убитого животного, разжечь огонь и довести еду до готовности. Еда готовилась на завтра, на другое утро, «за утро», то есть «на следующее утро», поэтому и называлась — завтраком. Завтрак был готов с вечера. Его всегда готовили заранее.

9.00–9.30 — завтрак. Сегодня у нас первый день на методике, а значит, и все меню будет классическим (см. книги «Победа над весом» или «Худеем с умом»).

- Кедровые орешки — 1 ст. л., т. е. 20 г. (белка — 2,32 г; жиров — 12,0 г; углеводов — 3,86 г).
- Отруби любые — 2–4 ст. л.
- Натуральный питьевой йогурт — 1 бутылочка.

Если нет натурального питьевого йогурта, можете использовать любой кисломолочный продукт без сахара, с низким содержанием жира: кефир, йогурт, ацидофилин и т. д. **(белка — 9,28 г; жиров — 6,96 г; углеводов — 13,05 г).**

- Чай, кофе — без ограничений.

В течение дня съедаем 3–4 яблока, отруби (по желанию), кофе, чай — без ограничений. Не забываем как можно больше двигаться. Есть возможность выйти из офиса, отправляйтесь на прогулку — свежий воздух и легкая физическая активность улучшат настроение, усилят кровообращение, да и вообще, прогулка — это всегда хорошо.

Вернувшись домой, с удовольствием готовим себе классический салат по моей методике, а именно **Греческий салат с творогом и бальзамическим уксусом.**

Греческий салат с творогом и бальзамическим уксусом

- помидоры — 250 г.
- огурцы — 250 г.
- листья салата — 150 г.
- зеленый лук (по желанию) — 30 г.
- творог нежирный — 50 г.
- масло оливковое — 1 ст. л.
- уксус бальзамический — 2–3 ст. л.
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Овощи нарезать среднего размера кубиками, листья салата нарвать руками, добавить творог и заправить салат уксусом, маслом. При необходимости посолить.

Итого в блюде: белка — 14,29 г; жиров — 11,23 г; углеводов — 30,83 г.

P. S. Количество овощей вечером не ограничено, а вот количество масла и творога должно оставаться рецептурным.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. «Помидор» в переводе с итальянского — «золотое яблоко». Изначально в «греческом» салате были только зелень, маслины, фета и оливковое масло. Когда в Европе появились помидоры и завоевали огромную популярность, их включили в рецепт в качестве «большого исключения», т. е. греческая кухня одна из самых консервативных.

По идее, всю необходимую аэробную нагрузку вы уже выполнили, но коротать вечер вместе с телевизором не стоит. Если позволяет погода, отправляйтесь на велопрогулку или пройдитесь, сходите в кино, главное — не сидите дома (там слишком много гастрономических соблазнов).

Перед сном отварите пару куриных яиц и с удовольствием съешьте белки (желтки нам не нужны). Белки можно приправить перцем, уксусом, соевым соусом.

Яичные белки: **белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.**

> **ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 31 г; жиров — 30,19 г; углеводов — 47,74 г. (и это не считая яблок и отрубей).**

Первый этап. Неделя первая. Второй день

6.00–7.00 — подъем, выпиваем стакан воды.

6.30–7.30 — гуляем, меняя темп ходьбы. Во время тренировок пьем или воду, или зеленый чай с корицей.

Зеленый чай с корицей

Заваривается точно так же, как и чай с лимоном. Единственное, если завариваете чай с палочкой корицы, необходимо побольше времени, корица должна раскрыть свой аромат.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. В традиционной китайской медицине, кстати, корица считается одним из пятидесяти основных лечебных растений. Ее польза была подтверждена в результате недавно проведенных очередных научных исследований. В этот раз ученые сумели доказать, что ежедневное употребление всего одной чайной ложки корицы помогает более эффективно перерабатывать глюкозу в гликоген, то есть снижает уровень сахара в крови и не допускает трансформации избыточных углеводов в жиры.

Если используете порошок, аккуратнее с дозировкой. Корица улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует снижению аппетита, а также усиливает метаболизм сахаров.

7.30–8.00 — тренировка закончена, принимаем душ, приводим себя в порядок и идем на работу (учебу, в магазин, по делам и т. д.).

9.00–9.30 — завтрак. Сегодня у нас второй день на методике. Если вы любите кедровые орешки, то завтракайте ими (20 г), если нет, то выберите миндаль.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Миндаль — это вообще-то не орех, а косточка, и его родственником является персик. Упоминания о миндале встречаются еще в Библии. Например, рассказывается о чуде, когда жезл Аарона расцвел, пустил почки, дал цвет и принес миндаль. А в Древнем Египте миндаль был достаточно дорогим удовольствием, которое могли себе позволить лишь фараоны и их приближенные.
>
> Миндаль — чемпион в борьбе с бессонницей, он

содержит магний, который способствует расслаблению мышц и улучшению сна. Белок этого ореха поддерживает стабильный уровень сахара в крови. Не зря кондитеры уже давно добавляют его в шоколад. Регулярное употребление в пищу миндальных орехов притупляет выброс инсулина на углеводные продукты.

- Миндаль — 30 г, или 6 миндальных орехов (белка — 5,58 г; жиров — 17,31 г; углеводов — 4,86 г)
- Отруби любые — 2–4 ст. л.
- Натуральный питьевой йогурт — 1 бутылочка

Если нет натурального питьевого йогурта, можете использовать любой кисломолочный продукт без сахара, с низким содержанием жира: кефир, йогурт, ацидофилин и т. д. **(белка — 9,28 г; жиров — 6,96 г; углеводов — 13,05 г).**

В течение дня съедаем 3–4 яблока. Испытываете чувство голода — ешьте отруби! Кстати можно пить чай с отрубями, как с сухариками, вприкуску — это и вкусно, и полезно.

Вечером готовим себе салат «**Руккола с творогом и яркими овощами»**

Руккола с творогом и яркими овощами

- руккола — 200 г.
- томаты черри — 200 г.
- болгарский красный перец — 100 г.
- болгарский желтый перец — 100 г.
- стебель сельдерея
- огурец — 100 г.
- творог 0 % — 50 г.
- лимонный сок — 1 ст. л.
- свежемолотый черный перец по вкусу

Овощи промыть, произвольно нарезать. Добавить творог, приправить лимонным соком и свежемолотым черным перцем.

Итого в блюде: белка — 17 г; жиров — 0,2 г; углеводов — 25,8 г.

После ужина вполне можно позволить себе небольшую прогулку или хозяйственные дела по дому, требующие движения.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Руккола — это настоящий природный энергетик. Она усиливает обмен веществ, поднимает уровень гемоглобина и общий тонус организма, помогает бороться с депрессией и плохим настроением. Кстати, на итальянском острове Искья из рукколы готовят алкогольный напиток «руколино», который употребляют в маленьких количествах для улучшения пищеварения.

Перед сном съедаем 2 белка куриных яиц (этот второй ужин не позволит вашему организму голодать и будет все ночь насыщать его необходимыми аминокислотами).

Яичные белки: **белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 36,97 г; жиров — 24,47 г; углеводов — 43,71 г.

Первый этап. Неделя первая. Третий день

Среда — середина рабочей недели и третий день вашей новой жизни. Как показывает опыт и практика, именно третий день является переломным.

Как правило, в первый день человеку все в новинку и все интересно, на второй день — организм, еще толком не поняв, что происходит, мобилизуется, но ведет себя спокойно.

Третий день — самый ответственный. Или вы договоритесь со своим организмом и, настроившись на позитив, будите снижать вес дальше, или… впрочем, об этом не стоит, ведь мы настроены на победу!

6.00–7.00 — подъем, выпиваем стакан воды.

6.30–7.30 — гуляем, меняя темп ходьбы. Во время тренировок пьем воду или чай. А давайте сегодня приготовим **зеленый чай с мятой?**

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Мята, помимо нормализации пищеварения, оказывает благотворное действие на нервную систему. Чай с мятой дает позитивный настрой, избавляет от тревоги, улучшает общее состояние организма.

7.30–8.00 — тренировка закончена, приводим себя в порядок и отправляемся свершать «благие дела для пользы общества».

9.00–9.30 — завтрак. В среду завтрак у нас будет не совсем обычным. Предлагаю вместо привычных уже отрубей и орехов приготовить себе… **полезный коктейль** (назовем его так!).

Полезный коктейль

- орехи грецкие — 20 г.
- отруби пшеничные — 2 ст. л.
- кефир 1 % — 250–300 мл
- половинка яблока
- ваниль или корица (щепотка)

Ингредиенты отправляем в блендер и измельчаем. Переливаем в большой красивый стакан, украшаем листиком мяты и наслаждаемся.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Самые древние из созданных на Земле легенд неизменно связаны с яблоками.

Упоминание яблок можно встретить во всех священных книгах и писаниях. И уже в самых ранних легендах и мифах подчеркиваются польза плодов, их внешнее очарование и таинственная суть, дарующая людям не только здоровье, но и любовь, красоту, вечную молодость (молодильные яблочки). Не случайно в некоторых государствах наряду со скипетром и короной изображение яблока являлось эмблемой монархической власти.

Если вы находитесь в офисе и шуметь блендером для вас непозволительная роскошь, измельчите орехи и яблоки простым ножом, перемешайте с кефиром и корицей (ванилью) и пейте коктейль вприкуску с отрубями.

Итого в блюде: белка — 17,87 г; жиров — 17,89 г; углеводов — 30 г.

На протяжении рабочего дня съедаем 3–4 яблока вместе с отрубями и не забываем про воду. Чай и кофе — по желанию.

Заметили, что стали больше нервничать и расстраиваться по пустякам, вспомните про зеленый чай с мятой и отруби.

Вечером нас ждем новый кулинарный эксперимент, а именно:

Салат «Острый дайкон»

- огурцы — 200 г.
- дайкон — 250 г.
- творог нежирный — 50 г.

Для заправки нам понадобится:

- немного васаби
- сок лимона
- 1 маленький пучок кинзы
- масло оливковое — 1 ч. л.
- перец чили

Салат «Острый дайкон» можно приготовить за считаные минуты. Дайкон и огурцы нашинковать на терке. В отдельной миске смешать васаби, лимонный сок, масло и измельченный перчик чили. Заправить этим соусом салат и дать ему настояться минут 15.

Перед подачей добавить творог, при необходимости посолить.

Дайкон, он же китайская или японская (кому как больше нравится) редька. Но в отличие от редьки и ее младшей сестры редиски дайкон содержит меньше горчичных масел, значит, имеет более мягкий вкус. Дайкон нормализует работу печени и ускоряет расщепление жиров. Немаловажно и то, что дайкон продается в любое время года, а значит, салаты из него можно готовить как летом, так и зимой.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Яичный белок наиболее сбалансирован по всем аминокислотам, он хорошо усваивается, но долго переваривается в желудке, создавая ощущение сытости и поставляя организму материал для строительства гормонов и обновления белковых структур. Это придумал не я, а английские диетологи еще до войны, в 1934 году. Я нашел эту рекомендацию в старой книге по правильному питанию в одной из библиотек Лондона.

Итого в блюде: белка — 12,95 г; жиров — 5,24 г; углеводов — 17,25 г.

На ночь два вареных белка куриных яиц.

Яичные белки: **белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 35,93 г; жиров — 23,17 г; углеводов — 47,25 г.

Первый этап. Неделя первая. Четвертый день

Да-да! Уже четверг! Если вы все делали правильно, то весы должны показывать существенный результат. Впрочем, не стоит забывать, что мы все разные, а значит, и организм у всех работает по-разному. Поэтому быстро собираемся и выпиваем стакан воды. Затем, прежде чем отправляться на прогулку, давайте заварим себе какой-нибудь потрясающе вкусный чай! Например, **зеленый чай с имбирем.** Наливаем чай в термокружку и идем на прогулку.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Многие ошибочно полагают, что имбирь хорош только в маринованном виде и только в качестве приправы к суши. На самом же деле имбирь прекрасно звучит как в холодных, так и в горячих блюдах; его активно используют при приготовлении десертов и компотов. Я же советую добавить измельченный (сырой) имбирь в заварочный чайник, положить туда немного обычного зеленого чая (без добавок), залить горячей водой и дать настояться. Имбирный чай прекрасно укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение и ускоряет процессы метаболизма в организме, т. е. делает все то, что нам так необходимо…

7.30–8.00 — тренировка закончена? Тогда, как обычно, водные процедуры, затем приводим себя в порядок и отправляемся по делам.

9.00–9.30 — завтрак. Если уж мы сегодня начали день с одной из самых популярных китайских (как, впрочем, и японских) специй, предлагаю провести сегодняшний день в китайском стиле.

К сожалению, традиционный китайский завтрак мы себе позволить не можем, поэтому берем традиционные (для нас) орешки, отруби и любой кисломолочный продукт.

- Миндаль — 30 г. (белка — 5,58 г; жиров — 17,31 г; углеводов — 4,86 г)
- Отруби любые — 2–4 ст. л.
- Натуральный питьевой йогурт — 1 бутылочка

Если нет натурального питьевого йогурта, можете

использовать любой кисломолочный продукт без сахара, с низким содержанием жира: кефир, йогурт, ацидофилин и т. д. **(белка — 9,28 г; жиров — 6,96 г; углеводов — 13,05 г)**.

В качестве пикантной добавки к завтраку и обеду можно приготовить **яблоки, запеченные с корицей и острым перцем.**

Яблоки, запеченные с корицей и острым перцем

Яблоки разрезать на половинки, посыпать корицей и острым перцем (корицы больше, перца совсем чуть-чуть). Отправляем яблоки в духовку, запекаем. Вкусно, быстро, необычно и пикантно! Такие яблочки спокойно можно взять с собой на работу или учебу.

> Достаточно съесть половину чайной ложки перемолотого перца во время обеда, чтобы совладать с аппетитом. Весь секрет кроется в капсаицине, который отвечает за остроту перца. Он снижает чувство голода и одновременно увеличивает энергообмен и ускоряет метаболизм, т. е. помогает нам комфортно снижать вес.

На ужин готовим **овощи по-китайски с сыром тофу.**

Овощи по-китайски с сыром тофу

- лук репчатый — 30 г.
- баклажаны — 200 г.
- по 1 небольшому красному, желтому и зеленому сладкому перцу
- сыр тофу — 100 г.
- растительное масло — 1 ч. л.
- соус соевый
- кунжутные семечки — 0,5 ч. л.
- чеснок

Овощи нарезать кубиками. Сковороду с антипригарным покрытием поставить на сильный огонь, добавить растительного масла, как следует разогреть. Первыми обжарить баклажаны в течение 3 мин., постоянно помешивая. Затем добавить сладкий перец и лук и все вместе обжаривать еще 2 мин. Затем добавить соевый соус и нарезанный кубиками сыр тофу, перемешать и готовить еще 1–2 мин. Готовое блюдо посыпать семечками кунжута. Можно приготовить это блюдо в воке, если вока нет — в обычной сковороде с нетолстым дном.

Вок — это большая коническая сковорода-котелок с плоским дном и широкими округлыми бортами. Можно сказать, что вок — это основа и естественное продолжение принципов азиатской кулинарии, идеальный инструмент для обжаривания любых продуктов с наименьшими потерями полезных веществ. Вок появился в юго-восточном Китае около 3000 лет назад, распространился на север Китая, затем в Монголию и Среднюю Азию, где превратился в казан.

Главное в этом блюде — перец и лук должны остаться практически сырыми.

Итого в блюде: белка — 12,77 г; жиров — 11,1 г; углеводов — 23,48 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Поздний ужин — врагу? Это не так! Бытует мнение, что ночью желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) перестает работать, поэтому съеденная пища перегружает желудок и в итоге оседает в виде жира. Во время фазы так называемого парадоксального сна деятельность ЖКТ действительно прекращается, но эта фаза занимает не более 10 % общей продолжительности ночного отдыха. Все остальное время сна в организме происходят связанные с нервной системой процессы, которые стимулируют в том числе и работу ЖКТ. Подтверждение тому — утреннее освобождение организма от продуктов переработки, что считается показателем здорового пищеварения.

На ночь, как всегда, два белка куриных яиц.

Белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — 40,4 г; жиров — 35,37 г; углеводов — 41,39 г.

Первый этап. Неделя первая. Пятый день

Конец рабочей недели следует встречать во всеоружии и с хорошим настроением. Начать день правильно нам поможет чай **«Матэ».**

> На самом деле матэ — это вовсе и не чай в классическом понимании этого слова. Матэ — это напиток, который готовят из листьев и молодых побегов падуба парагвайского. Отличительной особенностью матэ является то, что он способствует улучшению настроения и повышает умственную и физическую активность. Главное при заваривании матэ — температура, она должна быть не более 75–80 %; подождите пару минут, и напиток готов.

В хорошем настроении выходим на прогулку. Час-полтора в хорошем ритме, и вы уже чувствуете прилив сил.

7.30–8.00 — возвращаемся с тренировки, принимаем душ, приводим себя в порядок и идем на работу (учебу, в магазин, по делам и т. д.).

9.00–9.30 — завтрак. До боли уже знакомый нам «джентльменский набор»: кедровые орешки — 20 г, 300 мл кефира, отруби — 20 г.

> **ИТОГО ЗА УТРО: белка — 15,54 г; жиров — 18,96 г; углеводов — 28,69 г.**

В течение дня съедаем пару средних грейпфрутов; вода, чай, кофе, отруби — без ограничений.

Салат «Яркие мотивы»

- огурец — 2 шт.
- помидор — 1 шт.
- перец болгарский (желтый) — 1 шт.
- перец болгарский (красный) — 1 шт.
- немного кинзы
- соль
- творог нежирный — 50 г.
- сок лимона
- перчик чили 1 шт.
- зубчик чеснока

● корешок имбиря
● оливковое масло — 1 ч. л.

Огурец нарезаем овощечисткой на длинные полоски, перец режем на тонкие полоски, помидор дольками. Измельчаем перчик чили, имбирь и чеснок. Смешиваем лимонный сок, масло, перчик чили и чеснок. Заправляем овощи полученным соусом. Добавляем кинзу и творог, подаем на стол.

Итого в блюде: белка — 12,1 г, жиров — 5,47 г; углеводов — 18,3 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Огурец в начале XVIII века в Англии был большой редкостью, и врачи соревновались в поисках его отрицательных качеств. Одни считали его просто ядовитым, другие — «охлаждающим» и вызывающим простуду. Слово «огурец» заимствовано из греческого языка, в котором оно было образовано от слова, означающего «незрелый». Причина этого в том, что огурцы употребляются в пищу именно недозревшими. Добавление в этот салат острых специй (имбиря, чеснока и перчика чили) не только сделают его вкус ярким и необычным, но и придадут ему легкость. Имбирь, стимулируя пищеварение, облегчая усвоение пищи, а чеснок и перец, усиливая метаболизм, способствуют эффективному снижению веса. Чеснок к тому же содержит аллицин, который придает ему характерный запах. Это вещество, стимулируя в мозге «центр насыщения», снижает чувство голода. Также он приводит к выбросу адреналина, который активирует обмен и утилизацию лишних жиров.

На ночь, как всегда, два белка куриных яиц.

Яичные белки: **белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.**

Надоели вареные белки яиц? Давайте приготовим сегодня из них омлет!

Грибы тормозят рост раковых образований различных форм, включая рак груди и простаты. Американские биологи из Национального института здоровья и Института исследования рака в сотрудничестве с австралийскими коллегами

утверждают, что потребление нескольких грибов каждый день имеет существенные выгоды для здоровья и профилактики раковых опухолей. Ученые обнаружили, что естественный состав грибов подавляет действие вещества ароматаза. Блокирование ароматаза — ключевой путь в сокращении циркулирующих уровней гормона эстрогена у женщин, болеющих раком молочной железы, объясняют онкологи. У мужчин грибы повышали количество антигена PSA, предотвращающего рак простаты, и сокращали активность фермента 5-альфа редуктазы, вовлеченного в процесс развития опасного заболевания.

Омлет из яичных белков

- шампиньоны (предварительно отваренные) — 2 шт.
- кабачок — 3 кружочка толщиной 1 см[3]
- помидор — 1 шт.
- отделенные от желтков белки куриных яиц — 2 шт.
- соль — 1 щепотка
- перец черный молотый, чеснок, укроп по вкусу

Все это готовится на антипригарной сковороде без использования масла. Кабачок нарезать кружочками, затем кубиками. Грибы нарезать кубиками. На среднем огне обжариваем грибы и кабачок до золотистого цвета. Затем все это перемешиваем с яичным белком и жарим до готовности.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — 32,79 г; жиров — 24,43 г; углеводов — 46,99 г.

Первый этап. Неделя первая. Шестой день

Суббота хоть и выходной день, но долго лежать в постели не стоит. Организму требуется аэробная нагрузка, а вам заряд бодрости. Если позволяет погода, то можно сменить привычную ходьбу на что-нибудь другое.

За окном зима — берите коньки и отправляетесь на каток. Предпочитаете лыжи — обувайте скорее лыжные ботинки и бегом в парк или в лес. Если же за окном лето (весна), выезжайте на велопрогулку.

Если всю неделю вы надлежащим образом исполняли все рекомендации, то сегодня вполне можно схитрить, устроив себе небольшой праздник и на завтрак вместо надоевших уже кефира, орехов и отрубей приготовить настоящий вкусный десерт.

Творожная запеканка с ягодами и орешками

- обезжиренный творог (0 %) — 50 г.
- отруби (порошок) — 20 г.
- яичный белок — 1 шт.
- миндаль — 10 г.
- сахарозаменитель (стевия) по вкусу
- порошок для выпечки — 1/4 ч. л.
- цедра лимона
- ягоды

Смешать все ингредиенты, кроме белков. Взбить белки в пену и смешать с творогом и ягодами. Вылить в форму для выпечки и выпекать 30 минут в предварительно разогретой духовке при температуре 200 ˚С. Подавать холодным.

Итого в блюде: белка — 15,78 г; жиров — 6,58 г; углеводов — 13,34 г.

Выходные дни — отличный повод сделать, узнать, увидеть что-то новое. Поэтому, не тратя времени даром, отправляйтесь на прогулку по любимому городу, запишитесь на интересный мастер-класс, сходите в кино, парк, музей. Главное — не сидите дома и не давайте окружающим лишнего повода усомниться в реализации ваших планов!

Кстати, увлечение методикой может помочь вам найти единомышленников и если не друзей, то уж хороших знакомых это точно. Одна из участниц нашего проекта «Семейный размер»

создала одноименную группу в социальной сети «Одноклассники» и предложила всем, кто проходит методику или просто интересуется здоровым образом жизни, каждые выходные вместе гулять по Москве. Казалось бы, идеи хватит на пару недель, однако, судя по новым фотографиям и отчетам, жизнеспособности «прогулок по Москве» хватит еще надолго.

> Избавиться от лишнего жира можно двумя путями. Первый — получать энергию в виде пищи ровно в таком количестве, которое требуется организму, то есть не есть больше, чем организм способен усвоить. Второй путь — постепенно увеличивать физическую нагрузку. Этот путь имеет для здоровья особое значение: он препятствует превращению излишков питания в жир. Грамотное, постепенное сочетание двух этих путей дает двойной эффект!
>
> Разумная физическая нагрузка жизненно необходима нам в любом возрасте. Надо заставлять себя выполнять ее, чтобы спасти организм от дряхлости и ожирения.

Во время экскурсий и мастер-классов не забываем про яблоки (свежие или запеченные), отруби, чай, кофе и какао. А на вечер у нас сегодня?

Салат из творога с овощами

- нежирный творог — 100 г.
- помидор — 2 шт.
- сладкий перец — 1 шт.
- огурец — 1 шт.
- лук
- петрушка, укроп, кинза
- малина — 3 шт.
- оливковое масло — 1 ч. л.

Огурцы, помидоры, сладкий перец, лук нарезать кольцами и замешать с творогом. В салат добавить зелень — петрушку, кинзу и укроп, а также немного соли.

Готовое блюдо украсить маслинами.

Итого: белка — 19,35 г; жиров — 7,62 г; углеводов — 17,67 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Кинза делает любое блюдо вкуснее и легче для переваривания. Это одна из древнейших специй. Упоминание о ее свойствах можно найти на «страницах» древних египетских папирусов и санскритских текстов. Изначально ее зелень и семена использовали исключительно в медицинских целях, так как она нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта и ускоряет обмен веществ.

На ночь, как всегда, два белка куриных яиц. Но вы уже знаете, что их можно и пожарить! Яичные белки: **белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.**

Первый этап. Неделя первая. Седьмой день

Невероятно, но факт! Первая неделя на методике подходит к концу! Хочется надеяться, что эти мои простые советы и рецепты помогли вам преодолеть все трудности и сегодня ваши весы показывают весьма приличные цифры.

Тогда вперед — на прогулку.

За первую неделю организм успел привыкнуть к новому ритму жизни, а значит, сегодня можно увеличить протяженность прогулки и добавить в нее ряд энергичных упражнений. Вспоминайте школьные уроки физкультуры: упражнение мельница, ходьба гусиным шагом, приседания, подтягивания. Или это пока еще не для вас?

Главный принцип работы врачей: «Primum non nocere, seu noli nocere, seu cave ne laedas» — «прежде всего не навреди или бойся того, чтобы не навредить». Для того чтобы оценить ваши физические возможности по проведению физических нагрузок, предлагаю пройти небольшой тест. Это стандартный список вопросов, который используется врачами и тренерами во всем мире. С их помощью можно выявить скрытые проблемы со здоровьем, которые могут обостряться во время занятий спортом.

Итак, прочитайте следующие вопросы и на каждый из них ответьте «Да» или «Нет».

1. Врачи когда-нибудь говорили, что у вас есть определенные проблемы с сердцем и любые физические упражнения вам лучше согласовывать с ними?

2. Чувствуете ли вы боль в груди, когда занимаетесь спортом?

3. Проявлялась ли боль в груди, когда вы не занимались спортом?

4. Случалось ли вам терять равновесие из-за головокружения или терять сознание?

5. Имеются ли у вас проблемы с костями или связками (например, в спине, коленях или бедрах), которые могут обостряться во время выполнения физических упражнений?

6. Принимаете ли вы в настоящее время лекарства от давления или болезней сердца?

7. Есть ли у вас какие-нибудь еще противопоказания в отношении занятий спортом?

Если вы ответили «Да» хотя бы на один из этих вопросов, то вам, перед тем как усиливать нагрузки, лучше все же проконсультироваться с врачом.

Небольшой дискомфорт во время занятия — это вполне нормально и неизбежно, ведь вы заставляете свое тело выполнять гораздо больше работы, чем оно привыкло. Первое время у вас, скорее всего, будут даже болеть мышцы. Иногда боль появляется лишь на следующий день, а то и через день. Однако если боль или иные симптомы появляются во время занятия, значит, что-то не так. В этом случае следует немедленно прекратить занятие!

Занятия следует также прекратить, если вы почувствовали:

1. Внезапную боль или давление в левой или средней части груди, в левой части шеи, в левом плече или левой руке.

2. У вас закружилась голова или вы чувствуете себя нехорошо (тошнота, головокружение, холодный пот, слабость).

3. В мышцах возникают судороги. Появились боли в связках, ступнях, лодыжках или костях.

4. У вас вдруг сильно участилось или стало нерегулярным сердцебиение.

Если дискомфорт возник во время интенсивной ходьбы, то лучше всего сразу не останавливаться, но резко сбавить темп, так как резкая полная остановка может нарушить кровообращение и вызвать головокружение, а в некоторых случаях даже проблему с сердцем. Но в случае внезапных резких болей немедленно прекращайте занятие, остановитесь, по возможности присядьте и обязательно обратитесь за медицинской помощью.

Но я смею надеяться, что все эти напасти вас миновали! Возвращаемся с прогулки, принимаем душ и готовим себе вкусный чай и белково-ореховый завтрак. Для тех, кто полюбил коктейли, предлагаем еще один вариант вкусного завтрака по методике.

Кедрово-льняной коктейль

- кефир (1 %) — 250 мл
- кедровые орехи — 10 г.

- отруби — 2 ст. л.
- семена льна — 2 ч. л.
- ваниль — щепотка

Отруби, орешки и семена льна перемолоть в блендере. Добавить кефир и ваниль и хорошенько перемешать. Охладить. Выложить в высокий стакан, украсить листиками мяты (пару листиков можно добавить и в стакан), и «приятного аппетита».

Итого в блюде: белка — 18,26 г; жиров — 18,53 г; углеводов — 39,17 г.

День проводим максимально активно. Нет желания культурно развиваться — отправляйтесь на шопинг. В огромном торговом центре вам точно не придется скучать и сидеть на одном месте. Если не хотите гулять просто так, задайтесь целью, например, отыскать новое платье к своему новому образу (размерам), которых вы достигнете через несколько недель. Замечено, ничто так не мотивирует женщину, чем купленная новая вещь, которая пока (пока!!) всего-то на пару размеров маловата.

Я на весы всегда встаю вместе с котом! В зависимости от результата — или он прожорливая скотина, или я молодец!!!

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Лечебные свойства льна открыл еще Гиппократ, он рекомендовал отвар из этих семян в качестве лечебного средства для нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Современная наука нашла в этих неприметных семенах большое количество витаминов и микроэлементов, а также полиненасыщенные жирные кислоты (Омега-3, Омега-6 и Омега-9). Они улучшает умственную работоспособность и память. Делают нашу кожу более упругой, предотвращают образование морщин и утрату коллагена. Способствуют восстановлению обмена веществ. Полезные свойства семян льна признаны на государственном уровне. Так, в Канаде семя льна рассматривают уже не как пищевую добавку, а как отдельный продукт питания, в связи с чем принята специальная Национальная программа, рекомендующая включение до 12 % семян льна в хлебобулочные изделия. А в Германии сегодня использует около 60 000 тонн семени льна ежегодно (в среднем это около 1 кг на 1 человека в год). Жаль, что в нашей стране семена льна

при всей своей доступности (продаются в любой аптеке и по весьма демократичной цене) особой популярностью не пользуются.

Единственно, что может отвлекать вас от шопинга, — это вода, чай, кофе, отруби и грейпфруты. Вечером вас ждет новый кулинарный эксперимент.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Благодаря ошибке в пунктуации шпинат долгое время считался самым богатым источником железа. Американский исследователь Эвон Вольф неверно поставил всего лишь одно запятую, и вместо реальных от 2,7 до 3,5 мг, шпинат стал обладателем 35 мг железа на 100 г. продукта. Популярности шпината содействовал и герой комиксов, бравый моряк Папай, созданный в 1929 году. Первая серия мультфильма называлась «Я то, что я ем» («I am What I Eat»). Ну а ел Папай, само собой разумеется, шпинат. Банка консервированного шпината придавала ему огромную силу, и он с легкостью побеждал всех своих врагов. Папай настолько разрекламировал шпинат, что техасские аграрии, которые этот самый шпинат выращивали и продавали, установили в городе Кристалл-Сити памятник моряку Папаю.

Салат из пекинской капусты со шпинатом

- пекинская капуста — 250 г.
- шпинат свежий — 250 г.
- творог нежирный — 100 г.
- огурец — 1 шт.
- чеснок — половинка зубчика
- соевый соус
- кунжутное масло — 1 ч. л.
- уксус
- соль по вкусу

Шпинат немного измельчить. Пекинскую капусту и огурец нарезать тонкими полосками. Чеснок измельчить.

Приготовить заправку: смешать масло, соевый соус, уксус. Заправить соусом овощи с творогом. Подать на стол.

Итого в блюде: белка — 27,75 г; жиров — 8,29 г; углеводов — 18 г.

Перед тем как лечь спать, не забудьте про два яичных белка.

Яйца по-провански

- куриный белок — 2 шт.
- специи «Прованские травы»
- соль по вкусу
- помидор — 2–3 шт.

Размять вареный белок в тарелке, добавить специи «Прованские травы», слегка посолить. Помидоры нарезать кружочками. Сверху на каждый кружочек выложить белковую смесь. Украсить зеленью укропа или петрушки[4].

Яичные белки: **белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.**

Первый этап. Вторая неделя. Первый день

6.00–7.00 — все как обычно. Подъем, чистим зубы, умываемся и отправляемся аэробить.

6.30–7.30 — с нескрываемым удовольствием выходим на пешую прогулку по улице или на беговую дорожку. Темп ходьбы умеренный, чтобы не было одышки (так, чтобы вы могли без одышки разговаривать по мобильному телефону). То есть ходить надо на пределе дыхания, но не задыхаясь. Воду можно пить всегда!

Во время ходьбы по улице можно использовать метод «догони прохожего»: ускоряетесь на время, пытаясь догнать впереди идущего человека, как только почувствуете нарушение дыхания, сразу сбавляйте темп ходьбы. Отдышались — выбираете следующую «жертву». Все время следите за дыханием, избегайте одышки!

Ходьба — обязательно, ежедневно в течение одного часа! Если время позволяет, заходим на школьную спортплощадку или аналогичную площадку в парке и делаем ряд незамысловатых упражнений. Если позволяет подготовка, можно и покачать пресс на брусьях, и несколько раз подтянуться на перекладине. Чтобы утренняя тренировка была еще эффективнее, не забываем пить жидкость. Пусть сегодня это будет **вода с мятой и лимоном**. Вы не против? Тогда в воду комнатной температуры добавьте измельченных листьев мяты и кусочек лимона. Высокое содержание калия и магния в соке лимона окажет положительное действие на сердечно-сосудистую и нервную системы. Мята поднимет настроение и улучшит пищеварение.

8.00–8.30 — возвращаемся с тренировки, принимаем душ и отправляемся на работу или учебу.

9.00–9.30 — завтрак.

- 30 г. грецких орехов
- 2 ст. л. отрубей (впрочем, отрубей может быть и больше)
- 1 стакан кефира с низким содержанием жира

ИТОГО ЗА УТРО: белка — 11,64 г; жиров — 16,28 г; углеводов — 13,40 г.

В течение дня съедаем два средних грейпфрута, неограниченное количество отрубей и не забываем про простую чистую воду! И чем ее будет больше, тем лучше!

Также стараемся как можно больше двигаться — откажитесь от лифта, если есть такая возможность; выйдите на прогулку в обед и т. д. Пока мы молоды, нам многое прощается.

Человек — достаточно живучая саморегулирующаяся система. С годами, однако, мы начинаем осознавать, что здоровый образ жизни складывается не только из правильной еды. Он просто немыслим без элементарной физической активности, которой, к великому сожалению, пренебрегают большинство из нас. Опасность даже не в том, что мы стали больше есть жирного, сладкого, а в том, что стали меньше двигаться. Сейчас нормальный активный образ жизни ведет не более 8 % населения. Человек сам себя обездвижил (автомобили, лифты, телевизор, даже на руле в машине есть гидроусилитель) и, кажется, подошел уже к нижнему пределу: общие энергетические затраты в течение дня не превышают 1500–2000 ккал, а это уже критические для человека цифры.

Вечером готовим себе необычный салат.

Салат из помидоров с гренками и козьим сыром

- помидор — 4–5 шт.
- зеленый базилик — 7–8 листиков
- латук или романо — 3–4 листика
- сельдерей — 2 стебля

Для соуса:

- любое масло — 1 ч. л.
- винный уксус — 1/2 ст. л.
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Для гренок:

- хлебцы — 4 шт.
- козий сыр — 30 г.
- чеснок — 1 зубчик

Помидоры режем на крупные кусочки, листья салата (латук или романо) рвем руками, сельдерей нарезаем тонкими кусочками. Каждую пластину хлебцев натираем чесноком и кладем сверху тонкий пластик козьего сыра (не любите козий, берите любой нежирный) и хорошенько запекаем. В идеале сыр должен не расплавиться, а именно запечься. Из масла, винного уксуса, соли и перца готовим соус и поливаем им овощи. Перемешиваем и подаем с нашими хрустящими гренками.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Зрелые помидоры обязаны своим красным цветом ликопену. Этот натуральный пигмент обладает способностью предотвращать развитие

склероза и опухолей и особенно уменьшает риск появления рака предстательной железы. Помидор ранее считался ядовитым. Например, в книге «Полное руководство по садоводству», изданной в Дании в 1774 г., писалось: «Плоды эти крайне вредны, так как сводят с ума тех, кто их поедает». На Руси помидоры долго называли «бешеными ягодами». Джорджа Вашингтона, когда он был еще главнокомандующим боровшейся за независимость повстанческой армии, пытались отравить помидором, считавшимся в то время ядовитым.

Итого в блюде: белка — 15,59 г; жиров — 13,64 г; углеводов — 28,64 г.

Перед сном съешьте белки 2 куриных яиц (можно приправить любыми специями или зеленью).

Яичные белки: **белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 32,34 г; жиров — 29,92 г; углеводов — 42,04 г.[5]

Первый этап. Вторая неделя. Второй день. «День корицы!»

6.00–7.00 — подъем. Стакан воды.

Кстати, любители кофе очень часто задают вопрос: «А можно ли перед нагрузкой выпивать чашечку кофе?» Можно, но некрепкого и без сахара и молока. Если не можете жить без кофе, то лучше всего пейте этот напиток с корицей. Корица помогает снижать аппетит и уровень глюкозы, а также усиливает метаболизм.

6.30–7.30 — гуляем, постепенно повышая темп ходьбы, не забываем делать простые физические упражнения.

9.00–9.30 — завтрак. Сегодняшний день мы начали с корицы, поэтому предлагаем сегодняшний день сделать днем корицы. Готовим себе **миндально-коричный коктейль.**

Миндально-коричный коктейль

- миндаль — 20 г.
- отруби — 20 г.
- кефир (1 %) — 300 мл
- корица по вкусу

Миндаль и отруби перемалываем в блендере. Добавляем кефир и корицу, перемешиваем. Переливаем в стакан, украшаем листиком мелиссы и наслаждаемся вкусом.

Итого в блюде: белка — 16,94 г; жиров — 18,03 г; углеводов — 28,06 г.

В течение рабочего дня съедаем 3–5 средних яблок, запеченных с корицей. Яблоки нарезать на дольки или половинки (все зависит от размера яблок), посыпать корицей и запечь в духовке. Также пьем зеленый чай с корицей (рецепт написан в разделе «Первая этап. Неделя первая. Второй день», см. стр. 59), кофе и простую воду.

Вечером готовим себе маленький праздничный ужин, состоящий из салата и десерта.

Брокколи американцы называют «капустой с

университетским образованием». Регулярное употребление брокколи является отличным оружием против стрессов, а также мобилизует нашу иммунную систему, предотвращает анемию, инфекцию, болезни печени. Брокколи содержит сульфорафан — природное соединение, которое блокирует деление раковых клеток и предотвращает последующее развитие болезни. Кроме того, употребление брокколи замедляет процесс старения!

Салат из брокколи и помидоров черри

- листья салата-латука — 250 г.
- помидоры черри — 100 г.
- брокколи (соцветия слегка отварить) — 150 г.
- оливки — 3 шт.
- соль по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.

Все ингредиенты нарезать, смешать, посолить и заправить маслом.

Итого: белка — 8,44 г; жиров — 8,37 г; углеводов — 14, 98 г.

На десерт готовим:

Творожный крем с корицей

- творог нежирный — 50 г.
- кефир (1 %) — 2 ст. л.
- корица по вкусу
- стевия по вкусу

Творог, кефир, корицу, стевию хорошо перемешиваем до состояния пасты. Берем пластинки хлебцев и намазываем на них пасту. Подавать с зеленым чаем.

Итого в блюде: белка — 9,71 г; жиров — 0,85 г; углеводов — 2,88 г.

Перед сном 2 белка куриных яиц с пряным перцем или смесью «Хмели-сунели».

Яичные белки: **белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 40,02 г; жиров — 27,92 г; углеводов — 45,084 г.[6]

Первый этап. Неделя вторая. Третий день

6.00–7.00 — подъем и стакан воды в обезвоженный за ночь организм.

С собой на тренировку берем **«Зеленый чай с лаймом»**. Завариваем обычный зеленый чай и добавляем в него кусочки лайма (можно их слегка измельчить).

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Многие ошибочно считают, что лайм и лимон — это одно и то же. На самом деле это не так. Лайм — это отдельный вид цитрусовых, который рос на планете, когда лимонов еще не было в принципе. Лайм легко нейтрализует «вредный холестерин», способствует выработке коллагена (а значит, кожа дольше будет оставаться упругой) и замедляет процесс старения.

6.30–7.30 — тренировка. По возможности вводим новые, дополнительные элементы физических упражнений.

9.00–9.30 — завтрак.

Орехово-яблочный салат

- яблоко — 1/2 шт.
- кедровые орехи — 20 г.
- отруби — 2–3 ст. л.
- натуральный питьевой йогурт — 300 мл

Отруби разломать на кусочки, яблоки нарезать тонкими пластинами, заправить салат йогуртом и добавить орешки.

Итого в блюде: белка — 14,46 г; жиров — 18,37 г; углеводов — 41,49 г.

До вечера съедаем 3–4 яблока и отруби без ограничений. Кофе, чай, вода — сколько угодно.

На ужин салат.

Салат из капусты с перцем и творогом

- краснокочанная капуста — 100 г.

- белокочанная капуста — 100 г.
- огурец — 2 шт.
- красный болгарский перец — 100 г.
- желтый болгарский перец — 100 г.
- соль по вкусу
- подсолнечное масло — 1 ч. л.
- творог нежирный — 30 г.
- зелень (любая) по вкусу

Потереть на крупной терке или нашинковать капусту. Порезать соломкой огурец, перец. Зелень и чеснок измельчить.

Посолить и добавить масло. Все перемешать.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Краснокочанная капуста была завезена в Россию в XVII веке под названием «синяя капуста». С таким названием сложно поспорить, если обратить внимание на цвет рук, после того как ее порежешь, поэтому, если не хотите выглядеть как младшая сестра «синей бороды», надевайте перчатки. Что касается полезных свойств, то краснокочанная капуста отличается высоким содержанием антоциана. Это вещество укрепляет стенки сосудов и одновременно повышает их проницаемость, что, в свою очередь, помогает жирам быстрее попадать в кровь и в мышцы для утилизации.

Итого: белка — 14,75 г; жиров — 5,28 г; углеводов — 30,9 г.

Сегодня у вас перед сном омлетик из белков!

Простой омлет из белков

- яйцо — 2 шт.

Яичные белки, взбить вилкой с добавлением небольшого количества воды. Влить полученную жидкость в просторную посуду (например, суповую тарелку). Поставить на 3 мин в микроволновку.

Дополнение. Если воды добавить побольше, то получается яичко всмятку, а если поменьше — то как жареное, только попышнее.

Яичные белки: **белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.**

> **ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 34,98 г; жиров — 23,65 г; углеводов — 72,41 г**[7].

Первый этап. Неделя вторая. Четвертый день. «День морепродуктов»

6.00–7.00 — подъем. Стакан воды.

Отлично, если неподалеку от вашего дома есть бассейн! В этом случае у вас сегодня будет полноценный морской день. Плавание в этот день вполне может заменить утреннюю прогулку. Во время плавания прорабатываются все группы мышц, снижается напряжение на позвоночник и суставы. Вода действует на наше тело не хуже рук профессионального массажиста и повышает общий тонус организма, усиливает стрессоустойчивость, снимает физическое и психологическое напряжение.

9.00–9.30 — завтрак.

- отруби — 30 г.
- натуральный питьевой йогурт — 300 мл
- орешки кедровые — 20 г.

Итого: белка — 13,20 г; жиров — 19,26 г; углеводов — 18,91 г.

На протяжении всего дня съедаем пару яблок, один грейпфрут и 50 г. нежирного творога **(белка — 8,35 г)**. Кстати, из фруктов и творога можно приготовить салат. Яблоки и грейпфрут нарезать кусочками, добавить отрубей, творог и щепотку ванили для аромата. Чай, кофе, вода — пьем без ограничения.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Когда-то в прибрежных районах Китая существовала традиция — при рождении ребенка дарить матери символический лист морской капусты. При употреблении в пищу морской капусты материнское молоко становилось более полноценным, а ребенок вырастал здоровым и крепким. Поэтому еще в XIII веке в Китае был издан указ, обязывающий всех граждан есть морскую капусту для укрепления здоровья. Жители многих стран Юго-Восточной Азии и сейчас убеждены, что регулярное употребление морской капусты способствует существенному увеличению продолжительности жизни. Восточные врачеватели утверждают, что после 40 лет продукты из ламинарии обязательно должны присутствовать в рационе даже абсолютно здоровых людей.

К сожалению, позволить себе на первом этапе полноценный рыбный ужин мы не можем (оставим это на следующую неделю). Поэтому день морепродуктов будем воплощать с помощью морской капусты!

Только не говорите сразу, что не любите морскую капусту. Да, у нее необычный вкус, цвет и фактура, но это вкусный, а главное, очень полезный продукт. Я понимаю, что именно слово «полезный», а заодно и сам образ «Салата из морской капусты» в жестяных банках, которыми были завалены все советские магазины и которым нас усиленно пичкали в школе, стали причиной стойкой неприязни к этому продукту. Но давайте взглянем на морскую капусту под другим углом и научимся ее вкусно готовить!

Остренький салат из морской капусты

- сушеная морская капуста — 50 г.
- свежие огурцы — 4 шт.
- сладкий перец — 1 шт.
- кориандр молотый — 1/2 ч. л.
- молотый острый красный перец — 1/2 ч. л.
- черный молотый перец по вкусу
- чеснок — 2–3 зубчика
- растительное масло — 2 ч. л.
- репчатый лук — 1/2 луковицы
- уксус, соль по вкусу
- зелень (любая) по вкусу

Капусту залить теплой водой и дать постоять 1 час. Хорошо промыть, положить в кастрюлю и залить водой. Ставим на огонь. Едва капуста закипит, сливаем воду и остужаем. В любом случае нелишним будет попробовать капусту «на зуб» — если она вам покажется жестковатой, то пусть еще немного покипит.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Древние египтяне носили луковицу на груди как талисман, способный защитить в бою, они изображали его рельеф на своих памятниках. Римские легионеры употребляли много лука, считая, что он делает воина бесстрашным.
>
> Гладиаторы массировали мышцы с помощью лукового масла, чтобы мышцы стали упругими. Атлеты-олимпийцы ели лук во время тренировок. В эпоху Крестовых походов значение лука было столь велико, что французы выменивали своих пленников у сарацинов,

отдавая 8 луковиц за человека. Не случайно знаменитый врач Ибн Сина (Авиценна) посвятил луку одну из первых глав в своем трактате «Канон врачебной медицины».

В Киевской и Московской Руси лук выращивали повсеместно. Наряду с хлебом и квасом он был основной пищей крестьян и ремесленников. С древнейших времен лук да чеснок на Руси (и у многих других народов) считался наилучшим средством от «прилипчивых болезней и моровых поветрий» (от болезней, передающихся «по ветру»).

Готовый продукт нарезаем (форма и размер на усмотрение повара). Лук измельчаем и обжариваем на сковороде с раскаленным маслом, добавляем туда же острый перец (при выборе его количества лучше ориентироваться на собственные вкусовые ощущения, ведь мы готовим вкусный салат, а не экстремальное испытание) и мелко нарубленный чеснок. Огонь выключаем.

Огурцы и перец режем тонкой соломкой, добавляем к ним морскую капусту, обжаренный лук со специями, зелень и уксус.

Перемешиваем и подаем к столу.

В этом блюде: белков — 5,27 г; жиров — 10,25 г; углеводов — 14,74 г.

Кстати, если добавить кунжутные семечки, то вкус станет еще интереснее.

Чтобы усилить вкус кунжута, нужно всего лишь немного подержать семечки на раскаленной сковороде (масла добавлять не надо).

Перед сном пара яичных белков.

Яичные белки: **белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 31,93 г; жиров — 28,65 г; углеводов — 33,65 г.[8]

Первый этап. Вторая неделя. Пятый день

6.00–7.00 — подъем, стакан воды. С собой на прогулку берем **зеленый чай с чабрецом**[9].

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Полезные свойства чабреца (другое его название тимьян) описаны в трудах Авиценны. Древние греки готовили из него отвар для укрепления сил и хорошего настроения, а древние римляне принимали ванну с чабрецом, чтобы получить бодрость и жизненную энергию. Современная наука подтверждает, чабрец улучшает кровообращение в головном мозге, укрепляет нервную систему, снимает депрессивное настроение и помогает бороться с хронической усталостью.

6.30–7.30 — занимаемся ходьбой, время от времени ускоряясь и меняя темп ходьбы на более быстрый.

9.00–9.30 — завтрак.

Коктейль «Ванильное небо»

- кефир (1 %) — 300 мл
- миндаль — 20 г.
- отруби светлые — 20 г.
- черника — 4 шт.
- ваниль по вкусу

Миндаль и отруби измельчить, добавить кефир и ваниль и хорошенько взбить. Перелить в стакан, украсить ягодами черники.

Итого в блюде: белка — 17 г; жиров — 18,33 г; углеводов — 28,61 г.

На протяжении рабочего дня пьем воду, чай, кофе. Отруби без ограничений. Вместо привычных яблок предлагаю вам сегодня сделать яблочное пюре.

Яблочное пюре без сахара с корицей и ванилью

- яблоки кисло-сладкие — 4 шт.
- ванилин по вкусу
- корица по вкусу

Яблоки нарезать на четвертинки или половинки (в зависимости от размера плода), очистить от семян и плодоножки.

Кожицу не снимать. Выложить яблоки на сухой противень и поставить в разогретую духовку (180–200 °С).

После того как яблоки станут мягкими (30–40 минут), достать их из духовки и перетереть в блендере. В полученную массу добавить по вкусу ванилин и корицу. Охладить. Пюре лучше всего намазывать на пластинки хлебцев, так будет вкуснее и интереснее.

На ужин готовим легкий суп.

Летний вариант «Гаспачо»

- томатный или овощной сок — 1 ст.
- очищенные и измельченные помидоры — 50 г.
- сельдерей измельченный — 100 г.
- средний огурец — 1 шт.
- сладкий перец — 100 г.
- зеленый лук — 2–3 перышка
- белый винный уксус — 1 ст. л.
- чеснок измельченный — 1/2 зубчика
- зерненый творог — 50 г.
- зелень петрушки, кинзы по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соль, молотый черный перец по вкусу

Все ингредиенты смешать в блендере. Если вам не очень нравятся супы-пюре, можете просто все мелко нарезать. Переложите в удобную посуду. Гаспачо необходимо настояться хотя бы пару часов, так он будет более вкусным. Перед подачей добавить зерненый творог (без жидкости).

Подавать можно с отрубями или хлебцами.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Изначально «Гаспачо» был супом бедняков и пастухов. Для его приготовления использовали переспелые овощи, чтобы те окончательно не пропали. Однако вкус супа был такой насыщенный и освежающий, что очень скоро «испанская окрошка» добралась и до высокой кухни.

Всего в блюде: белков — 12,63 г; жиров — 7,7 г; углеводов — 22,99 г.

Перед сном пара яичных белков.

Яичные белки: **белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 33,74 г; жиров — 26,03 г; углеводов — 51,6 г[10].

Первый этап. Вторая неделя. Шестой день

Незаметно мы подошли к финалу первого этапа нашей методики. Итоги будем подводить через пару дней, а пока отправляемся на свежий воздух за физической нагрузкой. Выходные дни, они ведь выходные только относительно рабочего процесса. В остальном все остается так же. Прогулка в парке, поездка на велосипеде или простая ходьба по лестнице — выбирайте, что вам больше нравится.

После нагрузки приводим себя в порядок и через 30–40 минут с удовольствием готовим себе вкуснейший завтрак.

Творог с ванильной грушей

- творог (0 %) — 70 г.
- йогурт — 3 ст. л.
- груша — 2 шт
- грецкие орехи — 10 г.
- отруби — 20 г.
- ваниль по вкусу

Грушу разрезать вдоль, аккуратно вынуть серединку. Творог смешать с измельченными орехами, отрубями, йогуртом и ванилью. Творожной смесью заполнить половинки груши. Сверху посыпать орешками, можно украсить листьями мяты.

Итого: белка — 18,06 г; жиров — 9,36 г; углеводов — 45,57 г.

После завтрака занимаемся домашними делами, идем на прогулку, в кино, музей, на выставку. Главное здесь слово «идем» — не сидеть дома и не провоцировать себя на «очередной поход к холодильнику в поисках чего-нибудь вкусного».

Во время этих «утомительных» прогулок не лишаем себя вкусных десертов домашнего приготовления.

Яблоки, запеченные с творогом и корицей

- яблоки — 4 шт.
- творог — 50 г.
- корица, стевия по вкусу

Яблоки разрезать на половинки, сделать углубление и выложить туда творог. Посыпать корицей, стевией и слегка запечь в духовке. Подавать как самостоятельное блюдо с пластинами хлебцев. В качестве исключения сегодня можно побаловать себя

какао.

Итого в блюде: белка — 10,99 г; жиров — 1 г; углеводов — 49,50 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Стевия — это естественный подсластитель не-углеводной природы. Стевия, или медовая трава, на сегодняшний день является едва ли не единственным заменителем сахара, который не обладает отрицательными свойствами, а, наоборот, может принести пользу! «Это растение, которое было известно индейцам уже много лет и чей секрет строго хранился ими, растет в высокогорье Амамбаи и возле истока реки Манди. Листья у него маленькие, а цветок еще миниатюрнее, и индейцы называют его «каа-хе», что значит «сладкая трава», причем всего нескольких листьев бывает достаточно для подслащивания большой чашки чая, которые дают также приятный аромат».

В СССР стевия появилась благодаря академику Н. И. Вавилову, который привез ее из экспедиции по Латинской Америке в 1934 году, и теперь известна как «медовая трава». Образцы видов растения, привезенные им, хранятся во Всероссийском институте растениеводства.

Широкое распространение и мировую известность это растение получило благодаря Японии. После трагедии в Хиросиме и Нагасаки, решая проблему оздоровления населения, японцы начали серьезно изучать стевию и широко ее использовать. Использование стевии также стимулировалось запретом использования искусственных заменителей сахара.

В середине XX века из стевии были выделены активные ингредиенты — гликозиды. Они оказались совершенно безвредными для человека и практически не содержат калорий, хотя обладают исключительным свойством — в 300 раз слаще обычного сахара. Кроме сладких гликозидов, в состав стевии входит много других полезных для организма человека веществ: антиоксиданты-флавоноиды (рутин, кверцетин и др.), минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, магний, кремний, цинк, медь, селен, хром), витамины С, А, Е, витамины группы В.

Стевия нормализует уровень сахара в крови и рекомендуется для применения у больных с нарушением обмена веществ, в том числе больных сахарным

диабетом, атеросклерозом, ожирением и другими сопутствующими заболеваниями.

На ужин готовим салат **«Три сестры»**.

Салат «Три сестры»

Нет, к Чехову этот рецепт никакого отношения не имеет. Свое название он получил за три основных компонента: морская капуста (которую вы уже полюбили!), капуста белокочанная и китайская капуста. Справедливости ради стоит отметить, что родственных связей между первой и двумя остальными не имеется.

- сушеная морская капуста — 50 г.
- китайская (пекинская) капуста — 150 г.
- белокочанная капуста — 150 г.
- сладкий перец — 150 г.
- соль, перец по вкусу
- соевый соус по вкусу
- чеснок — 1/2 зубчика
- зелень (любая) по вкусу
- кунжутное масло — 10 г.

Морскую капусту замочить, промыть, отварить, остудить и нашинковать. Китайскую капусту и сладкий перец тонко нарезать, белокочанную капусту измельчить и помять руками. Соединить все ингредиенты, заправить маслом, уксусом, соевым соусом. Добавить измельченный чеснок, зелень, соль и дать салату немного настояться.

Итого в блюде: белка — 8,03 г; жиров — 10,55 г; углеводов — 24,15 г.

> Недавние исследования ученых в очередной раз подтвердили полезность морской капусты. В составе ламинарии нашли альгиновую кислоту. Альгиновая кислота выводит из нашего организма вредные и ядовитые металлы, среди которых свинец и ртуть — а это значит, что всем жителям крупных городов с их загрязненным воздухом необходимо хотя бы раз в неделю употреблять в пищу морскую капусту.

На ночь — пара яичных белков с измельченной зеленью кинзы. Для тех, кто любит кинзу. Лично я ее терпеть не могу!

Яичные белки: **белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 42,19 г; жиров — 20,91 г; углеводов — 119,22 г.[11]

Первый этап. Вторая неделя. Седьмой день

Последний день первого этапа. Уже завтра вы смело можете готовить себе мясные и рыбные блюда. Однако сегодня пока еще воскресенье, и первый этап все-таки надо довести до логического завершения (ведь вы хотите, чтобы весы вас завтра обрадовали, ведь так?).

Когда люди идут на «жертвы», во многом себе отказывая, меняя привычный образ питания и даже образ жизни, им необходимо видеть реальный результат. Видеть его каждый день, стоя утром на весах. Но с чем мы сталкиваемся каждый день у нас в клинике? При первом обращении всех пациентов беспокоит только фигура! Им «не дают спать» эти лишние килограммы. Замечу, что это очень поверхностное отношение к проблеме. Многие из нас ассоциируют идеальный вес и идеальное тело. А это одно из глубоких заблуждений! Точнее, опасное преувеличение роли весов в создании позитивного представления о своей личности.

С медицинской точки зрения хороший вес — это прежде всего устойчивый вес! Вес, который не требует специальных усилий и драконовских мер для его поддержания, а главное, полностью соответствует вашей индивидуальной конституции. Именно такой вес делает наше тело красивым, гармоничным, а организм здоровым!

Избитая формула 90–60–90 хороша только для девиц на обложках глянцевых журналов. На практике она мало соотносится со здоровым образом жизни. Такое телосложение в принципе не свойственно европейским женщинам. В результате, когда молодая девчонка, создав у себя в голове некий идеальный образ или идеальный вес, пытается во что бы то ни стало его добиться, сантиметры почему-то уходят не с живота, а с груди. Хочет, чтобы подросла грудь, а начинает увеличиваться живот. Современная молодежь, помешанная на «звездах», любыми путями стремится скопировать сверхстройность топ-моделей, не задумываясь о том, что следование моде нарушает их природную конституцию, приводит к гормональному дисбалансу и потере женского здоровья.

Как же избавиться от безусловного подавляющего влияния весов на нашу жизнь? Начать надо с осознания

первичности здоровья над выдуманными стандартами весовых категорий. А затем установить новые, более верные, спокойные и реалистичные отношения со своим телом, своим весом и представлением о себе как индивидууме.

В моей практике не раз приходилось сталкиваться с тем, что пациенты прекращали успешно начатое лечение только потому, что в очередной раз их вес не снижался. Скорость снижения веса в качестве показателя эффективности той или иной методики является самым большим заблуждением! Каждый человек индивидуален, и скорость падения веса у всех разная.

Фигура, генетика, образ жизни, прошлое делают нас уникальными. А весы никогда не учитывают этой особенности, они сводят характеристику нашей личности к количеству килограммов! По-моему, я говорю прописные истины, но, несмотря на это, когда речь заходит о том или ином методе похудения, первый вопрос который всегда возникает: «А на сколько и за сколько вам удалось похудеть?»

«Ну, скажем, на 5 кг за пару недель».

«О, это хорошая методика!»

И никто не задумывается о том, что, возможно, из нескольких сотен человек, пробовавших эту методику, лишь только 10 смогли продержаться на ней хотя бы один месяц и что из этих десяти лишь ОДИН сбросил эти самые 5 кг.

«Нет, тогда это плохая методика!»

Но почему же тогда большинство запросов в поисковых системах — слова «Как похудеть быстро»? Узнав, что тот или иной метод привел к выраженному снижению веса за весьма непродолжительное время, мы не торопимся выяснять, а сколько пациентов вообще могут его выдержать, как он отразится на здоровье и сколько достигли тех самых заветных цифр, о которых мы слышали?

Только с годами начинаешь понимать, что при подорванном здоровье человеку не в радость все остальные прелести жизни. А ведь это только кажется, что резервы нашего здоровья безграничны. Беда всегда приходит неожиданно! И как писал О. Уайльд: «Правду мы постигаем только тогда, когда уже ничего не можем с ней поделать».

Так что же на самом деле означают для вас цифры

на весах? Как они связаны с теми мотивациями, ради которых вы, собственно, и решили похудеть? Теперь, я надеюсь, вам уже ясно, что цифра на весах — это не то, что определяет ваш успех или провал. Существует только одна причина, по которой можно судить о стойкой и правильной мотивации, — ваше здоровье, самочувствие и вытекающее из этого качество всей дальнейшей жизни. Прежде чем что-то изменить в режиме своего питания и физических нагрузок, прежде чем идти на определенные ограничения, спросите себя: «Стал бы я это делать, даже если бы и не собирался худеть? Просто так, для себя, для здоровья?» Если вы ответите «да», значит, вы на правильном пути!

Быстро встаем с постели, приводим себя в порядок, выпиваем капсулу альфа-липоевой кислоты и завариваем себе очередной вкусный и полезный чай. Сегодня у нас **зеленый чай с шиповником.**

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Латинское название шиповника — роза, он относится к семейству розовых. В отличие от многих представителей флоры это неприхотливое растение можно встретить по всему миру — в Канаде и в Австралии, в Африке и Англии. В нашей стране шиповник ценят за неприхотливость и чаще всего выращивают в качестве живой изгороди, плоды, как правило, не собирают. Такое отношение к шиповнику, мягко говоря, некрасивое. При всей своей непритязательности, он обладает огромным количеством полезных свойств. К примеру, в плодах шиповника аскорбиновой кислоты примерно в 10 раз больше, чем в ягодах черной смородины, и в 50 раз больше, чем в привычном лимоне. Регулярный прием шиповника (в виде отваров и добавляя плоды во время заваривания чая) способен за короткий срок укрепить иммунитет и восстановить силы после физического и умственного переутомления.

С таким чаем мы сегодня и выходим на прогулку, не забыв выпить стакан воды.

На завтрак предлагаем приготовить **«Миндально-апельсиновый коктейль».**

Миндально-апельсиновый коктейль

- кефир (1 %) — 300 мл
- миндаль — 20 г.
- отруби — 20 г.
- цедра апельсина по вкусу

Миндаль и отруби измельчаем в блендере, добавляем кефир. Натираем цедру апельсина и добавляем в наш коктейль. Переливаем в высокий стакан и украшаем полосками тонко нарезанной корочки апельсина.

Итого в блюде: белка — 16,97 г; жиров — 18,3 г; углеводов — 28,15 г.

В течение дня съедаем 3–5 яблок или 2 грейпфрута. Как вариант из яблок и грейпфрутов можно сделать отличный салат, приправив его корицей. Чай, кофе, вода, отруби — все это для вас без ограничений.

На ужин готовим себе **брокколи с грибами и имбирем на подушке из листьев салата.**

Брокколи с грибами и имбирем на подушке из листьев салата

- брокколи — 300 г.
- шампиньоны — 200 г.
- листья салата — 100 г.
- свежий имбирь — 0,5 см корня
- соль по вкусу
- растительное масло — 1 ст. л.
- кунжутные семечки — 2 ч. л.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Брокколи, оказывается, предотвращает развитие онкологии! Во-первых, в ней очень много хлорофилла (да-да, того самого пигмента, окрашивающего листья в зеленый цвет), который не позволяет проканцерогенам мутировать в канцерогены. Говоря проще, не дает определенным веществам стать канцерогенами и способствовать развитию рака. Во-вторых, в брокколи содержится вещество сульфорафан. Сложное название можно и забыть, а вот его свойства пригодятся всем. Он уничтожает бактерии (даже те, на которые не действуют антибиотики), провоцирующие развитие язвы желудка, и предотвращает возникновение раковых опухолей. Также он укрепляет сердце и кровеносную систему человека, поэтому врачи советуют диабетикам (диабет серьезно разрушает сосуды) и сердечникам есть как можно больше брокколи. Кстати,

больше всего сульфорафана содержится в ростках, и со временем его количество не увеличивается, а остается прежним, т. е. что в килограмме, что в ростке его одинаково…

Брокколи отварить в кипящей воде 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Кунжут обжарить на сухой сковороде. У шампиньонов удалить жесткие края ножек, шляпки порезать тонкими полосками. Имбирь почистить, нарезать мелкой соломкой. Разогреть растительное масло с солью, на сильном огне поджарить грибы и имбирь в течение 2–3 минут.

Добавить брокколи, готовить 1 минуту. Снять с огня, сбрызнуть кунжутным маслом, посыпать семенами. На тарелку выложить листья салата, предварительно порвав их руками. Поверх листьев выкладываем наш салат.

Итого: белка — 18,8 г, жиров — 8,5 г; углеводов — 18,9 г.

На ночь — пара яичных белков. Яичные белки: **белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 40,88 г; жиров — 26,8 г; углеводов — 47,05 г.[12]

Рецепты салатов для первого этапа

Салаты по принципу «настрогал все, что растет на грядке и быстро съел», не менее полезны, правда туда многие из нас строгают не совсем то, что надо! Да, огурцы-помидоры или капуста-огурцы — замечательные салаты, но салаты, содержащие салатные листья и зелень, а в дополнение к ним разные ингредиенты — куда вкуснее и куда полезнее. Так что простых банальных рецептов я давать не буду, предлагаю чуть более сложные, но вместе с тем безумно вкусные.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Само слово «салат» заимствовано в XVIII веке из французского языка; французское «salade» восходит к итальянскому «salata» — «соленая (зелень)», производному от латинского «salare» — «солить» (а это слово, в свою очередь, того же корня, что и русское «соль»).

Салат из огурцов, томатов, перца с зеленью

- огурец — 150 г.
- помидор — 200 г.
- перец зеленый сладкий — 200 г.
- петрушка, укроп, лук зеленый — 20 г.
- масло оливковое — 1 ч. л.

Овощи и зелень нарезать, приправить оливковым маслом. Приятного аппетита!

Итого: белка — 6 г; жиров — 7,54 г; углеводов — 28,36 г.

Салатик «Вкусняшка»

- краснокочанная капуста — 300 г.
- белокочанная капуста — 100 г.
- кисло-сладкое яблоко — 1 шт.
- чеснок — 1/2 зубчика
- оливковое масло — 1 ч. л.
- гранат — несколько ягод

Капусту мелко нашинковать и немного помять, чтобы стала мягче. Потереть одно кисло-сладкое яблоко и половину зубчика чеснока. Заправить салат оливковым маслом. Украсить зернами граната.

Итого: белка — 4,99 г; жиров — 7,76 г; углеводов — 46,37 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Название капусты было заимствовано из латинского языка от слова «капуциум» — «кочан капусты», которое, в свою очередь, происходит от слова «капут» — «голова». Капусту многие диетологи относят к продуктам с отрицательной калорийностью — это продукты, на переваривание и усвоение которых организм тратит больше энергии, чем получает. То есть продукты с отрицательной калорийностью вызывают не прибавление калорий, а, напротив, их дефицит. На самом деле капуста, содержит углеводы (хотя их там совсем не много) и большое количество клетчатки. Никаких дополнительных затрат энергии на переваривание клетчатки организму не требуется, просто потому, что она все равно не переварится. Поэтому после того, как мы съедаем капусту, на ее усвоение мы потратим лишь 4–7 % от ее калорийности, но никак не больше 100 %! Это очередной миф!

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Страдаете от депрессий, бессонницы и плохого настроения? Ешьте брокколи! В ней много триптофана, который помогает выработке гормона радости (серотонина). Полезна брокколи и тем, кто следит за своим весом или активно наращивает мускулатуру.

Высокое содержание белка, который ничем не уступает животному, и отсутствие жиров делают ее незаменимым блюдом в меню культуристов и тех, кто снижает вес.

Брокколи богата клетчаткой, а значит, хорошая работа кишечника и освобождение организма от шлаков и токсинов вам гарантированы.

Салат «Все просто»

- помидоры — 200 г.
- огурцы — 200 г.
- брокколи — 100 г.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соль, перец по вкусу
- зелень (любая) по вкусу

Нарезать овощи. Брокколи слегка отварить. Заправить маслом, приправить зеленью и свежемолотым перцем.

Итого: белка — 5,80 г; жиров — 7,99 г; углеводов —

19,6 г.

Салат «Латук»

- листья салата-латука — 200 г.
- помидоры черри — 200 г.
- брокколи (в сыром виде нарезать только соцветия) — 100 г.
- оливки — 3 шт.
- соль по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.

Все ингредиенты нарезать, смешать, посолить и заправить маслом.

Итого: белка — 7,14 г; жиров — 10,12 г; углеводов — 14,53 г.

Салат из помидоров и цветной капусты

- помидоры — 200 г.
- цветная капуста — 200 г.
- огурцы — 100 г.
- маслины (без косточек) — 3 шт.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соль, кинза по вкусу

Итак, цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, мелко нарезать, добавить порезанные колечками маслины, помидоры и огурцы. Все перемешать, заправить маслом, солью, кинзой.

Итого: белка — 8,4 г; жиров — 9,98 г; углеводов — 23,12 г.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Цветную капусту Марк Твен называл капустой, закончившей колледж. По всей видимости, ее внешний вид очень напоминал ему человеческой мозг. Еще одна версия «образованности» цветной капусты — с ее помощью можно объяснить понятие фракталов, которое ввел в математику Бенуа Мандельброт. Цветная капуста низкокалорийна, но дает ощущение сытости, благодаря чему ее можно есть, не остерегаясь набрать лишние килограммы. Калорийность 100 г. цветной капусты — 21 ккал. Она содержит калий, магний, кальций, марганец, железо, медь, цинк, фтор, каротины, витамины С, К, B_1, B_2, B_6. Этот овощ рекомендуется для профилактики раковых заболеваний.

Мамин салатик

- краснокочанная капуста — 300 г.
- клюква — 5 ягод
- болгарский перец — 200 г.
- зелень (любая) по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.
- яблочный уксус или лимонный сок по вкусу

Шинкуем краснокочанную капусту и немного ее мнем, чтобы стала мягкой. Добавляем ягоды клюквы, перец и специи, перемешиваем. Заправляем маслом и лимонным соком и подаем на стол.

Итого: белка — 5,35 г; жиров — 7,04 г; углеводов — 34,83 г.

Шопский салат

- красный болгарский перец — 200 г.
- помидоры — 200 г.
- огурцы — 2 шт.
- лук репчатый — 1/2 небольшой луковицы
- твердый сыр пармезан — 30 г.
- зелень петрушки по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.

Все нарезать мелкими кусочками, посолить, заправить оливковым маслом и уксусом. Сверху посыпать тертым сыром и зеленью петрушки.

Итого: белка — 11,6 г; жиров — 13,14 г; углеводов — 24,3 г.

Салат с грейпфрутом и кунжутом

- листья салата (радиккьо, руккола, микс салат) — 400 г.
- семена кунжута — 1 ч. л.
- грейпфрут — 200 г.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соль, перец по вкусу

Семена кунжута слегка обжарить на сковороде без масла. Грейпфрут очистить, половину мякоти разделить на небольшие кусочки, сняв с них пленку. Перемешать все листья салата и кусочки грейпфрута. Из второй половины грейпфрута выжать сок, добавить к нему оливковое масло, соль, перец, приправу к салатам. Полученной заправкой полить листья салата с грейпфрутом, перемешать и посыпать обжаренными кунжутными

семечками.

Итого: белка — 7,56 г; жиров — 12 г; углеводов — 19,05 г.

Салат из свежей белокочанной капусты

- белокочанная капуста — 400 г.
- перец болгарский — 100 г.
- зеленый лук — 10 г.
- чеснок — 1/2 зубчика
- семена кунжута — 1 ч. л.
- уксус — 1 ч. л.
- соевый соус — 1 ч. л.
- растительное масло — 1 ч. л.
- соль, красный молотый перец по вкусу

Капусту и перец нашинковать тонкой соломкой, полить уксусом, посолить, перемешать и оставить на 5 минут. Затем слегка размять руками, чтобы выделился сок. Капусту заправить мелко нарезанным луком, измельченным чесноком, перцем, кунжутом, соевым соусом, растительным маслом. Все перемешать.

Итого: белка — 10,30 г; жиров — 7,83 г; углеводов — 37,82 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Судя по археологическим находкам, капуста использовалась еще первобытными людьми в каменном и бронзовом веках. В Египте ее возделывали еще в VI веке до нашей эры. Ее культивировали древние греки и римляне. Последние выращивали даже брокколи — изысканную спаржевую капусту. Цезарь Гай Аврелий Валерий Диоклетиан Август не был похоронен в мавзолее, потому что умер просто римским гражданином. Несмотря на все обвинения в тирании, несмотря на некоторые монаршие заскоки (вроде страсти к строительству и любви к драгоценным камням), Диоклетиан был очень демократичным правителем. Едва придя к власти, он заявил гражданам, что через 20 лет, как только приведет империю в порядок, оставит трон. Собственно, так он и сделал. Собрал войска, представил им нового цезаря и убыл в Сплит, в свой двухэтажный приморский дворец, где на досуге удачно сочетал занятия философией и сельским хозяйством.

Все-таки личность в истории много значит. Пока Диоклетиан вел здоровый образ жизни в Сплите,

империя под управлением цезаря Дазы разваливалась. И римляне вновь пришли звать тирана на царство. Диоклетиан отказался.

— Ну почему?! — зарыдали сограждане.

— Ах, если бы вы видели, какую капусту я вырастил в Сплите, вы бы не спрашивали, — сказал бывший император. Собственно, с этой фразой он и вошел в историю.

Салат «Эффектный»

- замороженные овощи (цветная капуста, стручковая фасоль и капуста брокколи) — 300 г.
- помидор — 1 шт.
- красный перец — 1 шт.
- огурец — 1 шт.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- зеленый лук по вкусу

Замороженные овощи отварить в подсоленной воде в течение не более 10 минут. Слить на дуршлаг и обдать холодной водой. Выложить в миску, нарезать пополам только очень крупные соцветия (все должно быть не мелкими, а скорее средними кусочками). Фасоль не резать. Добавить помидор, порезанный дольками (как апельсин), красный перец, нарезанный полукольцами, огурец, нашинкованный тонкими кольцами. Все перемешать, заправить растительным или оливковым маслом. Щедро посыпать сверху зеленым луком.

Итого: белка — 9,48 г; жиров — 8,18 г; углеводов — 23,76 г.

Салат из цветной капусты

- цветная капуста — 400 г.
- соевый соус — 1 ст. л.
- кинза — 30 г.
- сельдерей — 2 черешка
- чеснок — 1/2 зубчика
- масло оливковое — 1 ч. л.
- соль по вкусу

Капусту отварить в подсоленной воде 1–2 минуты, вытащить, дать стечь воде и остудить (не переварить!). Разобрать на соцветия и хорошо полить соевым соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью с давленым чесноком, перемешать. Дать настояться минут 20–30. Можно сверху посыпать кедровыми

орешками.

Итого: белка — 11,59 г; жиров — 8,30 г; углеводов — 32,9 г.

Хориатики

- брынза — 50 г.
- огурец — 150 г.
- помидор — 200 г.
- лук-шалот — 3–4 луковки
- перец зеленый болгарский — 200 г.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- свежая зелень (петрушка, кинза, базилик, душица) по вкусу

Огурец вымыть, обсушить, очистить от кожи. Порезать пополам вдоль и затем поперек, чтобы получились полукружия. Помидоры помыть, обсушить, вырезать плодоножку. Небольшие продолговатые помидоры порезать так же, как огурец. Крупные круглые помидоры разрезать вдоль на четыре части, затем порезать поперек. Лук и болгарский перец порезать на полукружия. Брынзу порезать кубиками. Все перемешать в миске. Добавить свежую зелень. Для заправки использовать оливковое масло. Полить салат, перемешать еще раз.

Итого: белка — 13,95 г; жиров — 17,59 г; углеводов — 24,3 г.

Красивый салат

- помидор — 200 г.
- сыр моцарелла — 50 г.
- краснокочанная капуста или салат редиччо (белый с красным) — 250 г.
- свежий базилик или петрушка по вкусу
- молотый черный перец по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.

Помидор и сыр нарезать кружками. Уложить по кругу на плоскую тарелку, чередуя, чтобы получился этакий цветок. Посыпать перцем и немного солью. В середину тарелки выложить горкой тонко нашинкованную капусту или салат, воткнуть в него веточки базилика или петрушки. Можно капнуть на помидоры немного масла.

Итого: белка — 12, 2 г; жиров — 19,35 г; углеводов — 27,4 г.

Салат из творога с сельдереем

- творог — 70 г.
- зелень сельдерея (черешки) — 300 г.
- огурцы — 200 г.
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.

Веточки сельдерея порезать тонкими ломтиками поперек. Огурцы нарезать кубиками. Немного посолить, поперчить. Добавить творог и масло, хорошо перемешать.

Итого: белка — 15,99 г; жиров — 7,56 г; углеводов — 13,7 г.

Салат острый из китайской капусты

- капуста пекинская — 300 г.
- лук репчатый — 1/4 небольшой луковицы
- болгарский сладкий перец — 200 г.
- чеснок — 1 зубчик
- перчик чили — 1 шт.
- кунжутное масло — 1 ч. л.
- нежирный творог (0 %) — 50 г.

Салат (только листья) нашинковать. Перец нарезать квадратиками, порезать мелко зелень. Чеснок и перчик чили измельчить, добавить кунжутное масло и лимонный сок. Заправить овощи соусом и добавить творог.

Итого: белка — 18,2 г; жиров — 7,93 г; углеводов — 38,85 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Если во время еды съесть кусочек перца чили, то чувство голода заметно уменьшится. Исследователи установили, что причиной этого является вещество капсаицин, содержащееся в перце и делающее его таким острым. Оно способно подавлять рост клеток жировой ткани. Ведь развитие полноты можно предотвратить, остановив превращение незрелых клеток жировой ткани, преадипоцитов, в зрелые — адипоциты. Так вот, капсаицин как раз не позволяет преадипоцитам наполняться жиром и превращаться в полноценные клетки жировой ткани. Под его влиянием адипоциты получают особый биохимический сигнал, приводящий к самоуничтожению клеток (апоптозу). Эффект проявлялся даже при мизерных дозах капсаицина, соответствующих концентрации этого вещества в желудке человека, питающегося обычными блюдами тайской или индийской кухни. Капсаицин не только уменьшает

аппетит, но и ускоряет процесс выработки энергии в организме. Сейчас даже в отдельные экзотические сорта шоколада стали добавлять перец! Но это скорее рекламный ход, чем забота о сохранении фигуры.

Второй этап

Две недели первого этапа миновали. Если вы все делали правильно, то должны были легко расстаться с пятью килограммами. Скажем сразу: цифра 5 килограммов — показатель усредненный и зависит от количества изначального лишнего веса, возраста, пола и т. д. Кто-то на первом этапе сбрасывает гораздо больше, а кто-то меньше. Но в любом случае процесс запущен и останавливаться, наверное, не стоит.

Второй этап методики должен начаться через 2–3 недели после первого, но обязательно со второй фазы (прогестероновой) месячного цикла. Торжество этого гормона (прогестерона) убавит решительности, но добавит рассудительности, сосредоточенности и наблюдательности.

Все люди разные: мужчины и женщины, старики и подростки, имеющие огромный вес или всего лишь лишние 5 кило, а главное — с разными причинами, приводящими к избыточному весу. Поэтому на втором этапе для вас вполне допустимы некоторые индивидуальные отклонения от предлагаемого варианта программы. Вы вполне можете адаптировать составляющие элементы второго этапа под свои привычки и жизненный уклад. Так, например, если в обед вам разрешены овощи и вода, почему бы не сварить из этих составляющих овощной супчик и не добавить туда отруби по типу гренок.

Будьте гибкими, думайте, анализируйте информацию, а что касается необходимых знаний — их никогда не бывает много. Ведь «знания принципов освобождают от знания фактов». Это не означает, что принципы неизменны и надо их абсолютировать, а на факты можно наплевать. Это лишь означает, что из фактов надо делать принципы, а потом пользоваться принципами, и, если практика покажет, что принцип не работает, его надо подкорректировать или совсем убрать.

В нашей клинике мы составляем рацион второго этапа индивидуально для каждого пациента на основании анализа ответной реакции организма на первый этап. Но поскольку, не выходя за формат этой книги, такой возможности у меня нет, попробую опять предложить некие усредненные меню, подходящие для большинства людей.

Второй этап методики с полной уверенностью можно назвать серединой пути. Остались позади трудности, связанные с ограничением питания и необходимостью каждодневных

физических нагрузок. За две недели ваш организм в достаточной степени адаптировался и к новому меню, и к утренним прогулкам.

Второй этап, в отличие от первого, рассчитан на срок от трех месяцев до полугода. Меню становится более разнообразным: добавляются ягоды и фрукты, ряд овощей, бобовые. На втором этапе ваш рацион в обеденное время могут украсить умеренные порции нежирного творога, постной говядины, телятины, белого мяса курицы и индейки, рыбы и морепродуктов. Минимум два раза в неделю следует употреблять рыбу. И желательно рыбу именно жирных пород! Например, лосось или тунец, содержащие омега-3 ненасыщенные жирные кислоты. А уже в качестве гарниров можно использовать сырые и вареные овощи.

В идеале количество белковых продуктов следует рассчитать для себя индивидуально с учетом вашей массы тела. Об этом я подробно написал в своих предыдущих книгах («Победа над весом» и «Худеем с умом!»). Там все подробно разобрано в главе, посвященной белкам, поэтому не хочется снова здесь повторяться. Позволю себе только напомнить, что общее количество белка в суточном рационе не должно быть менее 70 г, а количество жиров не должно превышать 30–35 г. Что касается физической активности, то во второй половине второго этапа, когда вы сбросите более 50 % лишнего веса, следует постепенно вводить силовые нагрузки. Но пока нам до этого еще далеко!

> Время обеда определяется вами на основании потребности в пище, а не на основании наступления определенного часа.

Итак, приступаем. Чтобы организму было легче перестроиться на новый рацион питания, первый день второго этапа рекомендуется сделать творожным.

Второй этап. Неделя первая. День первый

6.00–7.00 — подъем. Выпиваем стакан воды, приводим себя в порядок и отправляемся на прогулку.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Мяту начали использовать еще во времена Древнего Рима. Листья мяты измельчали и добавляли в воду. Позже этой мятной водой натирали столы и мебель, опрыскивали всю комнату, чтобы у людей, которые в нее заходят, создавалось жизнерадостное настроение.

6.30–7.30 — проходим намеченный отрезок пути, время от времени меняя темп ходьбы. С собой можно взять бутылочку простой воды комнатной температуры. Как вариант, в воду можно добавить немного лимонного сока и измельченных листьев обыкновенной мяты.

9.00–9.30 — завтрак.

Нежный творог с черносливом и хлебцами из отрубей

- нежирный творог — 100 г.
- нежирный кефир — 20 мл
- чернослив или свежие сливы — 2 шт.
- ванилин, стевия по вкусу
- хлебцы — 3 шт.

Взбить блендером творог с кефиром до состояния нежного крема. Чернослив залить кипятком на 10–15 мин., нарезать мелкими кусочками, соединить с творогом, добавив ванилин по вкусу. При необходимости можно добавить немного стевии. Подавать с хлебцами из отрубей.

Итого: белка — 21, 34 г; жиров — 2, 95 г; углеводов — 32,11 г.

> Творог (если этого кто-то не знал) получается в результате сквашивания молока молочнокислыми бактериями и отделения сыворотки. Он полезен почти всем. Исключение составляют разве что люди с некоторыми разновидностями мочекаменной болезни (творог содержит особый белок, который для них нежелателен). Еще его следует избегать при некоторых заболеваниях и в тех случаях, когда возникает необходимость в ограничении (или полном отказе) от

поступления в организм кальция.

Творог я рекомендую включать в меню не чаще 1–2 раз в неделю. Это концентрированный белковый продукт, способный смещать кислотно-щелочное равновесие в организме в кислую сторону. И хотя он переваривается легче мяса, особо увлекаться им не стоит. За один раз вы можете съесть 100–150 г. творога — порция, которая приблизительно равна или несколько меньше размера вашего кулачка (это очень простой ориентир).

Творог желательно комбинировать с разнообразными овощами. Не стоит, пожалуй, только сочетать творог с ярко-красными помидорами. Конечно, с одной стороны, они являются источником ликопина — мощного антиоксиданта, помогающего стимулировать иммунную систему и защищать нас от некоторых видов рака, особенно простаты.

Но, с другой стороны, помидоры категорически противопоказаны как пожилым людям, так и тем, у кого есть остеопороз и заболевания суставов, поскольку повышенное употребление помидоров, томатных паст и соусов приводит к накоплению в организме кальция, отложению солей, вызывает образование камней в почках, способствует эрозии зубной эмали.

Причем вредны не сами помидоры, а содержащиеся в них кислоты. Они, кстати, также могут провоцировать спазм желчного пузыря при желчнокаменной болезни. Женщинам «за сорок» не стоит сочетать любые кисломолочные продукты с ярко-красными и бурыми сортами помидоров.

Между завтраком и обедом не забываем про отруби, чай, кофе и, конечно же, активность. Что касается обеда, то сегодня он будет из двух блюд.

Суп-пюре из цветной капусты и сельдерея с шафраном

- цветная капуста — 150 г.
- корень сельдерея — 100 г.
- соевое молоко — 100 мл
- овощной бульон — 200 мл
- масло оливковое — 1 ч. л.
- шафран — 1/2 щепотки
- соль, свежемолотый перец по вкусу

● зелень (любая) по вкусу

В кастрюльке разогреваем овощной бульон, добавляем шафран и соевое молоко. Цветную капусту разбираем на соцветия, корень сельдерея режем на маленькие кубики. В кипящий бульон кладем сельдерей и капусту, доводим до кипения, убавляем огонь и варим до готовности. Приправляем солью и перцем и измельчаем в блендере. Суп-пюре украшаем любимой зеленью и подаем.

Итого: белка — 9,5 г; жиров — 2,75 г; углеводов — 22,1 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Шафран — это арабское название цветка, больше известного нам как крокус. Самой дорогой частью растения являются рыльца, которые используют в качестве специи и красителя (шафран с арабского переводится как «желтый»). Высокая стоимость шафрана обусловлена тем, что крокусы цветут всего три дня, а их рыльца необходимо собрать в первый день, пока солнце не высушило их. Чтобы получить всего один килограмм шафрана, нужно на рассвете, пока солнце не высушило пестики, собрать около 150 000 цветов.

Паштет из фасоли с зерновыми хлебцами

● фасоль — 70 г.
● масло растительное — 1 ч. л.
● лук репчатый — 1/2 луковицы
● уксус, соль, перец по вкусу
● хлебцы — 3 шт.

Фасоль необходимо отварить и измельчить в блендере. Лук нарезать мелкими кусочками, обжарить и смешать с фасолью. Приправить уксусом, солью и перцем. Намазать на хлебцы, украсить зеленью.

Итого: белка — 9,23 г; жиров — 8,02 г; углеводов — 36,35 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Бобовые известны человечеству с древнейших времен, а родиной фасоли считается Центральная и Южная Америка. Христофором Колумбом она завезена в Европу, а в Россию фасоль попала из Европы в начале XVIII века. Войска Древнего Рима, например, захватили полмира, питаясь в основном чечевицей и ячменем. Горох, фасоль и чечевицу находят в гробницах египетских фараонов. Фасоль культивировали в странах Нового Света около 7000 лет

назад, что подтверждают археологические раскопки. Бобовые — тяжелая пища для пожилых людей и страдающих болезнями сердца, желудка и желчного пузыря. В сырых зернах фасоли есть соединения, мешающие работе ферментов пищеварительного тракта (результат плохо работающих ферментов — метеоризмы, которыми так знамениты блюда из фасоли и гороха). Все блюда, которые мы готовим из бобовых, надо как следует проварить — не менее полутора часов. Иногда для ускорения варки фасоль или горох замачивают в воде с питьевой содой (особенно если вода жесткая). Этого делать не стоит, так как в щелочной среде разрушаются многие витамины группы В, которыми богаты бобовые. Замачивать фасоль надо в простой воде! При этом из нее выходят в воду олигосахариды (сахара, не перевариваемые в организме человека). А вот воду, в которой замачивалась фасоль, нельзя использовать для приготовления пищи.

На полдник можно съесть пару ложек отрубей и среднюю грушу.

На ужин — салат.

Острый творожный салат

- творог нежирный — 100 г.
- баклажан — 100 г.
- огурец — 100 г.
- помидоры — 100 г.
- болгарский красный перец — 100 г.
- укроп — 10 г.
- масло оливковое — 1 ч. л.
- соль, острый перчик чили, лимонный сок по вкусу

Баклажаны нарезать тонкими ломтиками и запечь на гриле, остудить и нарезать соломкой. Также соломкой нарезать огурцы и перец. Помидоры нарезать кубиками. Овощи перемешать, добавить измельченный укроп, творог, масло, соль и острый перец. Перемешать.

Итого в блюде: белка — 20,85 г; жиров — 8,74 г; углеводов — 22,63 г.

Перед сном не забываем про белки, из которых сегодня предлагаем сделать **пикантный омлет.**

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Многие считают, что настоящая

аджика должна быть только красного цвета. Но на самом деле это не совсем так, ведь настоящая аджика вполне может быть и зеленой. Ее готовят из смеси свежих (сухих) трав, с добавлением красного или зеленого острого свежего (сухого) перца. В каждой семье свой вариант приготовления этой приправы: кто-то делает ее из помидоров, а кто-то из трав; кто-то добавляет орехи, а кто-то барбарис. Единственный компонент, который в обязательном порядке должен присутствовать в аджике, — это соль (причем ее должно быть много), ведь с абхазского слова «аджика» переводится как «соль».

Пикантный омлет

- яичные белки — 2 шт.
- аджика по вкусу
- зелень (любая) — 5–6 веточек

Белки яйца слегка взбить и добавить к ним аджику и 5–6 веточек любимой зелени (зелень необходимо измельчить). Выпекать на сковороде с антипригарным покрытием.

Итого в блюде: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 66,03 г; жиров — 22,46 г; углеводов — 113,19 г.[13]

Второй этап. Неделя первая. Второй день. «День трески!»

6.00–7.00 — подъем, стакан воды, собираемся и выходим на прогулку.

6.30–7.30 — аэробные нагрузки совмещаем с простыми физическими упражнениями (вспоминаем школьные уроки физкультуры).

9.00–9.30 — завтрак.

- Бутылочка питьевого натурального йогурта
- Кедровые орехи — 20 г.
- Отруби — 3 ст. л.

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: белка — 17,20 г; жиров — 20,76 г; углеводов — 32,91 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Цветная капуста появилась в России благодаря Екатерине II. Русский двор достаточно быстро оценил ее вкус, и очень скоро русские помещики начали выписывать ее семена с Мальты.

Однако цветной капусте требуется много света и тепла, поэтому долгое время она не приживалась в России и оставалась заморским деликатесом. Северный сорт цветной капусты вывел агроном Андрей Болотов, который также первым начал высаживать картофель на грядки, а не на клумбы, тем самым положил начало массовому разведению этой культуры.

А что касается капусты, то сегодня ее посевы занимают почетное второе место после классической белокочанной капусты.

На обед чудесный салат.

Салат из цветной капусты с шампиньонами

- цветная капуста — 200 г.
- огурцы — 200 г.
- бутылочка натурального йогурта
- чеснок — 1/2 зубчика
- шампиньоны — 100 г.
- зелень (любая), соль по вкусу

Капусту варить в подсоленной воде минут 10, затем откинуть на дуршлаг. Огурцы нарезать тоненькими полосками, добавить

грибы, зелень, давленый чеснок, заправить йогуртом и перемешать.

Итого: белка — 12,42 г; жиров — 5,38 г; углеводов — 25,6 г.

Треска, запеченная с розмарином

- треска — 100 г.
- лимон — несколько ломтиков
- розмарин — несколько веточек
- тимьян по вкусу
- соус бальзамико — несколько капель
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соль, перец по вкусу

Берем филе трески и на обеих сторонах тушки делаем небольшие надрезы, слегка натираем солью, перцем, выкладываем на противень. Слегка сбрызгиваем рыбу оливковым маслом.

На рыбу выкладываем веточки розмарина и лимон. Ставим в разогретую до 200 ˚С духовку минут на 20. Главное, нашу рыбку не пересушить.

Итого: белка — 17,4 г; жиров — 6,59 г; углеводов — 0 г.

> Многие считают треску (а также минтай, хек и т. д.) рыбой слишком простой и не особо вкусной. А зря! Треска, как никакой другой продукт, богата таурином. Таурин — это аминокислота, которая способствует улучшению обменных процессов между клетками, в том числе и нервными клетками мозга. Поэтому, если хотите оставаться молодыми, красивыми и как можно дольше пребывать в твердой памяти — готовьте чаще блюда из трески.

На ужин у нас сегодня необычное блюдо.

А-ля ризотто с шампиньонами и кусочками трески

- шампиньоны — 200 г.
- бурый рис — 70 г.
- сельдерей — 2 стебля
- треска — 50 г.
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.

● сливки нежирные — 20 мл

Грибы вымыть, высушить, нарезать на четвертинки и отварить до готовности. Филе трески запечь в духовке. На масле обжариваем измельченный лук и кусочки стебля сельдерея, добавляем воды, кладем грибы и закладываем рис. Варим до готовности. Когда рис будет полностью готов, добавляем сливки и быстро перемешиваем. Выкладываем на блюдо, а сверху кладем кусочки трески и любую зелень.

Итого: белка — 24,12 г; жиров — 10,56 г; углеводов — 57,1 г.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 76,25 г; жиров — 36,7 г; углеводов — 115,61 г.[14]

Второй этап. Неделя первая. Третий день

6.00–7.00 — просыпаемся, приводим себя в порядок, собираемся и выходим на прогулку.

6.30–7.30 — привычная тренировка. Выходим сегодня из дома на 5 минут раньше обычного, берем с собой плеер и компас с дарственной надписью: «От любящего мужа». Делаем несколько бодрых кругов по двору под удивленными взглядами любопытных соседей из окон. После вашего ухода они еще долго будут бродить по этому же месту, о чем-то размышляя и ковыряя ногой землю.

Сначала 100 шагов, идем медленно, монотонно опуская и поднимая подбородок (это упражнение стимулирует щитовидную железу), затем чуть ускорьте темп ходьбы. Можете минутку отдохнуть, сидя на ближайшей скамейке.

Как завершение — гордо поднимитесь на лифте, но затем спуститесь по лестнице вниз, распугивая местных кошек и бомжей. Следите за дыханием и не допускайте головокружения! Через час-полтора после прогулки можете порадовать себя ванильным коктейлем! Вы это заслужили!

9.00–9.30 — завтрак. Ванильный коктейль.

Ванильный коктейль

- кефир нежирный — 300 мл
- отруби — 20 г.
- яблоко — 1 шт.
- миндаль — 10 г.
- ваниль по вкусу

Отруби и миндаль измельчить в блендере. Яблоко мелко нарезать.

Добавить кефир и ваниль, перемешать.

Итого в блюде: белка — 14,54 г; жиров — 7,19 г; углеводов — 38,91 г.

На обед — теплый салат и солянка!

Теплый салат из брокколи и цветной капусты

- брокколи — 200 г.
- цветная капуста — 100 г.
- зеленый горошек — 100 г.
- чеснок — 1/2 зубчика

- сельдерей (зелень) по вкусу
- кунжутное масло — 1 ч. л.
- соевый соус по вкусу

Брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия, отварить и остудить. Зеленый горошек, если свежий — замечательно, если мороженый, то тоже немного отварить. Можно использовать и консервированный. Чеснок измельчить. Все овощи перемешать, добавить к ним чеснок, соль, соевый соус и кунжутное масло. Дать немного настояться. Перед подачей посыпать зеленью сельдерея.

Итого в блюде: белка — 11,63 г; жиров — 8,3 г; углеводов — 30,02 г.

Солянка

- куриная грудка — 100 г.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- капуста — 150 г.
- соль, перец, сушеные (или свежие) травы по вкусу
- томатная паста — 1/2 ч. л.
- лимон — 1 кружок
- оливки — 2 шт.

Мясо нарезать кубиками. В сотейнике разогреть масло и обжарить на нем курицу и измельченный лук. Капусту нашинковать. Когда мясо будет почти готово, добавить немного воды и довести до кипения. Когда бульон закипит, добавить капусту и томатную пасту. Варить до готовности. Приправить солью и перцем. При подаче добавить кружочек лимона и оливки, нарезанные на колечки.

Итого в блюде: белка — 23,11 г; жиров — 9,8 г; углеводов — 15,7 г.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Нет единого мнения, откуда произошло название солянки. Одни исследователи считают, что в основе лежит слово «селянка», т. е. сельский суп. Другие склоняются к мнению, что «солянка» это соленый суп. По сути, правы и те и другие, ведь в основе блюда крепкий бульон и различные соленья: соленые огурцы, квашеная капуста, вяленое мясо и рыба. Кстати, солянка, пожалуй, единственный из супов, не имеющий жестких ограничений по главному компоненту: солянка бывает рыбной, мясной, грибной.

На полдник — пару ложек отрубей, половинка грейпфрута.
На ужин у нас сегодня — тефтели с томатным соусом.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Индейка — близкая родственница фазана. Впервые ее одомашнили ацтеки, и она была их единственной домашней птицей.

В Европу индейка попала благодаря испанцам, поэтому европейцы долгое время называли ее «испанскими курами».

Англичане прозвали новый вид «турецкими курами», сегодня индейка в Англии по-прежнему называется «turkey». Индейка — продукт, наиболее богатый триптофаном.

Эта аминокислота может трансформироваться у нас в один из эндорфинов — гормонов удовольствия мелатонин. Поужинать за несколько часов до сна кусочком индейки с салатом из зеленых овощей — это значит обеспечить себе полноценный спокойный и чудесный ночной сон.

Тефтели с томатным соусом

- филе индейки — 100 г.
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- сельдерей черешковый — 250 г.
- перец болгарский — 100 г.
- соевый соус (без сахара) по вкусу
- нежирный бульон — по необходимости
- томатная паста — 1/2 ст. л.
- растительное масло — 1 ч. л.

В сотейнике разогреть масло и обжарить измельченный лук, перец и сельдерей. Из филе приготовить фарш и добавить в него отруби. Слепить тефтели. Овощной соус разбавить бульоном. В сковороду выложить тефтели и залить соусом. Тушить до готовности.

Итого: белка — 23,50 г; жиров — 7,85 г; углеводов — 27,32 г.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 77,89 г; жиров — 33,14 г; углеводов — 111,95 г.[15]

Второй этап. Неделя первая. Четвертый день

6.00–7.00 — подъем. Выпиваем стакан воды, завариваем себе любимый чай и отправляемся на утреннюю прогулку.

6.30–7.30 — лифт не работает? Он нам и не нужен! Спокойно и плавно спуститесь по лестнице на улицу. Пройдитесь по району, подышите воздухом.

На ваш выбор: ходим, катаемся на велосипеде, занимаемся на беговой дорожке.

9.00–9.30 — на завтрак — омлет.

Белковый омлет с зеленым горошком и шпинатом

- яйцо — 1 шт.
- кефир нежирный — 3 ст. л.
- горошек (свежий, свежемороженный) — 2 ст. л.
- шпинат (измельченный) — 2 ст. л.
- растительное масло — 1 ч. л.
- соль, перец по вкусу

Яйцо взбить с кефиром, приправить солью и перцем.

На масле слегка обжарить горошек и шпинат, добавить яичную смесь.

Накрыть крышкой и готовить на маленьком огне.

> Довольно часто хозяйки спорят, какие яйца наиболее полезные: белые или коричневые. На самом деле количество питательных веществ одинаково везде. Разница лишь в том, что белые яйца несут белые куры, а коричневые — черные, рыжие, т. е. темные.

Итого в блюде: белка — 10,41 г; жиров — 11,06 г; углеводов — 7,39 г.

На обед сегодня приготовим Гаспачо.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Гаспачо — это холодный суп из перетертых овощей (в первую очередь помидоров), приправленный оливковым маслом, лимонным соком и черным перцем. Некоторые пишут название «Гаспачо» с двумя Ч, что не совсем верно. Две Ч характерны для итальянского языка, а Гаспачо родом из Испании. Если вы любите классический вариант «Гаспачо», то советую дождаться жарких дней, испанская окрошка — идеальное

блюдо для июля или августа. Но если за окном слегка (а может, и сильно) прохладно, а до лета далеко — то рекомендую слегка видоизменить рецепт и приготовить осенне-зимний вариант «Гаспачо». Из оригинального в нем останутся лишь перетертые помидоры, заправленные свежемолотным черным перцем, оливковым маслом и лимонным соком.

Зимне-осенний вариант Гаспачо

- помидоры перетертые — 1 ст.
- красный болгарский перец — 1/2 крупного или 1 целый
- огурец — 1 шт.
- креветки очищенные — 50 г.
- лимонный сок — 2 ст. л.
- яблочный уксус — 1 ч. л.
- соус табаско по вкусу
- чеснок — 1 зубчик
- кинза рубленая по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.

Перец и огурец нарезать кубиками. Креветки отварить — если они мелкие оставить так, как есть, если крупные — разрезать на несколько частей. Помидоры перетереть, добавить 1 ч. ложку оливкового масла, раздавленный чеснок, перец, уксус, лимонный сок, соус табаско — все перемешать. Овощи и креветки выложить в глубокую миску и заправить полученным соусом.

Итого в блюде: белка — 11,16 г, жиров — 6,63 г; углеводов — 7,13 г.

Паста из тунца с гречневыми хлебцами

- тунец консервированный — 100 г.
- йогурт натуральный — 2 ст. л.
- горчица дижонская — 1 ч. л.
- острый кайенский перец по вкусу
- хлебцы — 4 шт.

Тунца в собственном соку измельчить в блендере (можно и просто вилкой). Добавить йогурт, горчицу и острый перец. Перемалываем все ингредиенты до состояния пасты. Подаем с хлебцами из отрубей.

Итого: белка — 20,85 г; жиров — 1,29 г; углеводов — 20 г.

Полдник. Груша, запеченная с корицей. Не забывайте про отруби.

Ужин. Давайте приготовим горбушу.

Горбуша, тушенная в томатном соусе с овощами

- горбуша — 100 г.
- корень сельдерея — 150 г.
- кабачок — 200 г.
- помидор — 2 шт.
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- свежая зелень по вкусу
- чеснок — 1 зубчик
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.

Лук очистить, разрезать на четвертинки и вместе с зеленью измельчить. Рыбное филе приправить солью и перцем. Сельдерей нарезать соломкой. Рыбу уложить в кастрюлю с толстым дном, переложив нарезанными овощами.

Переходим к готовке соуса. Помидоры, чеснок измельчить, соединить с растительным маслом и посолить. Рыбу с овощами залить соусом так, чтобы жидкость покрывала всю поверхность, в случае необходимости долить воды.

Положить лавровый лист, накрыть крышкой и поставить в микроволновую печь. Тушить 12–14 мин. при средней мощности.

Итого в блюде: белка — 23,07 г; жиров — 12,47 г; углеводов — 23,58 г.

> «Розовый лосось» богат пиридоксином, т. е. витамином B_6, который активизирует работу мозга, способствует улучшению памяти и настроения. К тому же пиридоксин нормализует распределение глюкозы в организме, что благоприятным образом отражается на нашей нервной системе. Хотите крепко спать, чаще улыбаться и схватывать все на лету — ешьте горбушу хотя бы два раза в неделю.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 70,6 г; жиров — 31,45 г; углеводов — 58,1 г.[16]

Второй этап. Неделя первая. День пятый

6.00–7.00 — подъем. Стакан воды.

6.30–7.30 — аэробная тренировка. Ходьба, плавание, велосипед, подъем по лестнице.

А давайте попробуем ввести в свое расписание прогулку в обеденный перерыв на свежем воздухе. Выберите маршрут подальше от офиса, и вперед. Минуты 3–4 идите в спокойном, прогулочном темпе, за это время вы сделаете около 500 шагов. Затем ускорьтесь и шагайте в режиме «Ой мамочки! Я же опаздываю!» до появления одышки. Отдышитесь. Можете даже остановиться и пару раз отказаться от предлагаемого прохожими валидола.

Помните, что задыхаться нельзя! Еще 5–7 минут такого позора, и на вашем счету уже бонус в 1400 шагов. С чувством собственного достоинства и выполненного долга возвращайтесь на работу. Уже никуда не спеша и немного небрежно, как выезд английской королевы.

Куда бы вы ни направлялись после работы, выбирайте самый длинный маршрут. Если потеряетесь, зовите на помощь. Только потихоньку, чтобы людей не распугать. Когда найдетесь, настроение будет отличное! Успокоите нервы после рабочего дня. Итого лишних 500–700 шагов.

Прогулка после ужина также не помешает ни вам, ни вашей семье. Всей семье! Потому что сытую и отдохнувшую женщину вечером одну выпускать опасно! Может потеряться до утра!

9.00–9.30 — завтрак.

- йогурт натуральный нежирный — 250 г.
- кедровые орехи — 20 г.
- отруби — 20 г.

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: белка — 16,09 г; жиров — 15,96 г; углеводов — 29 г.

На обед — овощи по восточному рецепту.

Овощи по-китайски

- лук репчатый — 1 луковица
- баклажан — 2 шт.
- растительное масло — 1 ч. л.
- соус соевый по вкусу
- кунжутные семечки — 1/2 ч. л.

● красный сладкий перец — 1 шт.
● желтый сладкий перец — 1 шт.
● зеленый сладкий перец — 1 шт.

Овощи нарезать кубиками. Сковороду поставить на сильный огонь, добавить растительного масла, как следует разогреть.

Первыми обжарить баклажаны в течение 3 минут, постоянно помешивая. Затем добавить сладкий перец и лук и все вместе обжаривать еще 2 минуты. Затем надо добавить соевый соус, перемешать и готовить еще 1–2 минуты. Готовое блюдо посыпать семечками кунжута. Можно приготовить это блюдо в воке, если вока нет — в обычной сковороде с нетолстым дном.

Итого в блюде: белка — 6 г; жиров — 7,6 г; углеводов — 31,29 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Соевый соус, в отличие от всех имеющихся сегодня соусов, готовится не путем смешивания различных ингредиентов, а путем сбраживания соевых бобов под воздействием плесневых грибков аспергилл. Процесс брожения начинается после добавления в подготовленный продукт соли и называется ферментацией. Приготовление соевого соуса занимает весьма длительное время.

Так же как и вино, специально заготовленную сою выдерживают от нескольких месяцев до 2–3 лет! Для приготовления сою вываривают на пару, добавляют обжаренную муку ячменных или пшеничных зерен и ставят для брожения под гнет. Это целый ритуал!

При выборе соуса в магазине обращайте внимание на то, что в настоящем качественном соусе не должно быть искусственных красителей и ароматизаторов. Он должен быть приготовлен методом естественного брожения.

Если информация об этом отсутствует на этикетке, значит, производителю нечем «похвастаться» и, скорее всего, этот соус получен путем простого разведения соевого концентрата или химическим методом кислотного гидролиза.

Среди ингредиентов должны быть только натуральные продукты! В составе соевого соуса не должно быть арахиса, потому что в противном случае это будет не соевый, а арахисовый соус. В состав натурального соевого соуса входят соевые бобы, кукуруза, пшеница, соль, сахар, уксус и, возможно, натуральные специи. Покупая соевый соус, обратите

особое внимание на содержание белка. В качественном натуральном соевом соусе содержание белка достигает 6–8 %.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. В переводе с древнего языка ацтеков слово «chilli» означает «красный». Соус чили, как, впрочем, и просто жгучий перчик чили, способствует выработке гормонов счастья, эндорфинов. Дело в том, что острое жжение во рту (после пары кусочков приправленной им пищи) наш мозг воспринимает как опасность и выбрасывает в кровь большую дозу эндорфинов, которые и должны уменьшить возможный болевой шок и снять стресс. Этот соус стимулирует иммунную систему, улучшает кровоток, снижает риск инсультов и инфарктов! Частое употребление соуса чили улучшает качество сна и способствует снижению веса! Острый соус чили защищает наш организм от паразитов. Увеличивает потенцию у мужчин!

Индейка с соусом чили

- стейк из индейки — 150 г.
- масло оливковое — 1 ч. л.
- соус чили по вкусу
- соль по вкусу
- помидор — 1 шт.
- чеснок — 1 зубчик

Сильно разогреть гриль. Соус чили, масло смешать в миске, добавить к ним измельченный помидор. Чеснок крупно нарезать и раздавить ножом. Поперек стейка сделать 3–4 надреза. Приправить солью и перцем, под кожу засунуть кусочки чеснока. Грудки обмакнуть в маринад. Выложить индейку на решетку для гриля и запекать 8 минут. Перевернуть, смазать оставшейся смесью и запекать еще 6 минут, до полной готовности.

Итого в блюде: белка — 20,03 г; жиров — 5,09 г; углеводов — 5,19 г.

Полдник. Отруби, зеленый чай, горсть малины (100 г).

На ужин — индейка!

Индейка с овощами и яблоками

- филе индейки — 100 г.
- вино белое сухое — 1/3 ст.
- яблоки — 1–2 шт.

- брокколи — 100 г.
- цветная капуста — 100 г.
- перец сладкий — 1/2 шт.
- укроп — 2 веточки
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- растительное масло — 1 ч. л.
- соль, перец, сухой тимьян по вкусу

Филе индейки без кожи и костей нарезать брусочками, обжаривать 2–3 минуты, время от времени осторожно помешивая. Лук очистить, нарезать полукольцами. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и нарезать треугольниками.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Между прочим индейка — вторая по величине домашняя птица после страуса. Первая индейка была одомашнена индейцами на территории современной Мексики еще задолго до открытия Колумбом Америки. Вопреки устоявшемуся мнению Бенджамин Франклин вовсе не хотел видеть индейку символом американского государства. Более того, он официально предложил включить в символику страны образы Моисея и египетского фараона. А про индейку он упомянул в письме своей дочери лишь после того, как белоголовый орлан стал официальным символом Америки. Франклин недолюбливал эту птицу по той простой причине, что она не брезгует падалью. Вот бывший видный политический деятель этой страны и предложил сгоряча сделать символом Америки индейку, как более достойную, по его мнению, герба птицу.

Добавить овощи в сковороду с индейкой и обжаривать еще 3 минуты. В готовящуюся поджарку влить белое вино, всыпать сухой тимьян и тушить 2 минуты. Снять с огня. Сохранять теплым до подачи на стол.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Брокколи и цветную капусту слегка припустить на сковороде.

Выложить на тарелку дольки овощей, сверху — поджарку из индейки. Подать, посыпав мелко нарубленным укропом.

Итого в блюде: белка — 26,39 г; жиров — 7,74 г; углеводов — 36,97 г.

На ночь — 2 белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

> **ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 73,62 г; жиров — 36,39 г; углеводов — 102,45 г.**[17]

Второй этап. Неделя первая. День шестой. Назовем его днем ароматных трав!

6.00–7.00 — подъем.

Выпиваем стакан воды, завариваем себе любимый чай.

Итак, весело вскакиваем с кровати, пугая соседей снизу, и посвящаем утро… правильно — прогулке! С собой сегодня можно взять зеленый чай с мелиссой.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Мелисса на самом деле всего лишь разновидность мяты перечной и правильно называется — мята лимонная. И по воздействию на организм человека мелисса, естественно, очень похожа на мяту, так как содержит в своих листьях те же активные вещества. Она улучшает обмен веществ, усиливает метаболизм, укрепляет общий тонус организма. Мелисса снимает боли в сердце, нормализует сердечный ритм, понижает кровяное давление. Это то, что пойдет на пользу многим из нас, особенно во время физической нагрузки! Но самое главное — мелисса нормализует работу нервной системы и создает позитивное настроение.
>
> Существует стойкое убеждение, что мелиса, как и мята, способна снижать мужскую потенцию. Эти сомнения посеял американский институт, занимающийся проблемами питания. Там в погоне за сенсацией провели эксперимент, в ходе которого выяснилось, что при употреблении мяты у мужских особей мышей упало содержание тестостерона, а позднее были даже выявлены необратимые изменения функций половых органов. Услышав такие заявления любой нормальный мужчина, несмотря на все полезные свойства, будет обходить мяту километров за десять. Но ученые забыли уточнить несколько важных деталей эксперимента. Лабораторным мышкам на протяжении всего исследования вместо питьевой воды давали только мятный чай. Да, действительно, мелисса считается женской травой, содержащей фитоэстрогены. Но чтобы они оказали хоть какое-то влияние на мужчин, чай из мелисы надо пить по нескольку раз в день.

6.30–7.30 — как всегда, включайте плеер и отправляйтесь на утреннюю прогулку, наслаждаясь чаем с мелиссой. Главное,

чтобы из наушников звучала динамичная мелодия, а не ностальгическая песня. 5 минут на разогрев, затем несколько минут с посильным ускорением, чуть-чуть замедляемся и ходим прогулочным шагом еще минут десять.

9.00–9.30 — завтрак.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Многие наивно полагают, что яблочный уксус способствует снижению веса, усиливая метаболизм жиров. Диету на яблочном уксусе попробовал и Джордж Байрон. Когда в один прекрасный день ему надоело страдать от обжорства, он решил питаться простой крестьянской едой — черствый хлеб из грубой муки, овощи и яблочный уксус.

Диета помогла, Байрон избавился от лишнего веса и создал своего знаменитого «Чайлд Гарольда». Но это не значит, что ему помог именно уксус, скорее здоровая деревенская еда.

Сейчас в популярной литературе иногда можно прочесть, что если в обед или в ужин выпивать стакан воды с двумя ложками уксуса, то можно похудеть без всяких диет, потому что в таких пропорциях разведенная кислота уменьшает аппетит и сжигает жиры.

Научно не доказана связь между приемами уксуса и сжиганием жиров. Зато известно, что регулярное употребление воды с уксусом приводит к развитию хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, такой раствор нельзя употреблять людям с повышенной желудочной секрецией.

Салат с ароматными травами

- помидоры — 2 шт.
- огурцы — 2 шт.
- брокколи — 100 г.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соль, перец по вкусу
- уксус яблочный — 1 ч. л.
- укроп — 2 веточки
- кинза, сельдерей (зелень), петрушка по вкусу

Нарезать овощи, заправить маслом и уксусом. Зелень измельчить и добавить в салат.

Приправить солью, перцем.

Итого: белка — 5,80 г; жиров — 5,99 г; углеводов — 21,96 г.

На обед сегодня приготовим рыбку.

Лосось с травами и натуральным йогуртом

- филе лосося — 120 г.
- натуральный йогурт — 1/2 баночки
- дижонская горчица — 1 ст. л.
- укроп измельченный — 1 ст. л.
- петрушка измеленная — 1 ст. л.
- смесь «Итальянские травы» по вкусу

Рецепт очень простой и быстрый. При наличии всех ингредиентов на все про все у вас уйдет не более получаса. Да, я засекал!

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Раньше лосось, который сейчас считается роскошью, был едой бедняков. Самым вкусным является дикий лосось, пойманный в море, но найти его намного сложнее, чем того, которого вырастили на ферме. Кроме того, дикого лосося найти на прилавке можно не круглый год, а вот приобрести лосося с фермы можно в любое время. Лосось и блюда из него особенно актуальны в пасмурную погоду и холодное время года. Ведь в 120 граммах лосося (столько мы сейчас и готовили) содержится дневная норма солнечного витамина D, отвечающего за усвоение кальция. Так что, если не хотите заполучить к весне ломкие волосы и ногти, чаще готовьте себе блюда из лосося.

Итак, включаем духовку и разогреваем ее до 200–230 °С. Если у вас электроплита, это займет мало времени, если газовая — то вы как раз успеете все подготовить. Противень застилаем пергаментной бумагой, на нее выкладываем промытое и очищенное филе лосося (кожицей вниз). В отдельной посуде смешиваем йогурт, горчицу, соль и мелко нарубленную зелень. Если вы не любите петрушку и укроп, то замените их смесью «Итальянские травы» или «Прованские травы» — они прекрасно сочетаются с блюдами из красной рыбы. Пару щепоток сухих трав будет вполне достаточно. Да, и не забудьте немного соли и свежемолотого черного перца. Подготовленным йогуртом покрываем рыбу и отправляем ее в духовку минут на 15–20. Подавать готовое блюдо лучше всего со свежим овощным салатом.

Итого в блюде: белка — 25,95 г; жиров — 8,56 г; углеводов — 4,84 г.

А на ужин сегодня — карп.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Рыбы с названием «карп» в дикой природе никогда не существовало. Этот вид вывели китайцы за 1000 лет до Рождества Христова. Мясо карпа настолько понравилось китайской знати, что долгое время его подавали только к императорскому столу. В Европу карп попал в XIII веке — сначала его разводили с исключительно декоративной целью, однако вскоре распробовали и стали выращивать для еды.

Карп на гриле, в травяной пасте

- кусок карпа — 200 г.
- чеснок — 1/2 зубчика
- базилик — 1 пучок
- зелень розмарина и петрушка по вкусу
- оливковое масло по вкусу
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу
- лимон — пара ломтиков

Чеснок, зелень, соль, перец измельчить в блендере до состояния однородной пасты. На рыбе с каждой стороны сделать по 4 неглубоких надреза, втереть в разрезы пасту и немного натереть рыбу изнутри. Дать рыбе промариноваться при комнатной температуре 20–30 минут. Разогреть гриль, уложить рыбу на решетку и жарить под грилем, пока верхняя сторона не приобретет легкую корочку (минуты 3–4), затем аккуратно перевернуть рыбу лопаткой, сбрызнуть растительным маслом и снова поставить под гриль на 2–3 минуты. Подавать с ломтиками лимона.

Итого в блюде: белка — 32 г; жиров — 13,52 г; углеводов — 6 г.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 68,86 г; жиров — 28,07 г; углеводов — 32,8 г.[18]

Второй этап. Неделя первая. День седьмой

6.00–7.00 — подъем. Вода, тренировка. Начните день со знакомого прохода по лестнице, здороваясь с до боли знакомыми бомжами и кошками. 100 ступенек.

Немного отдохните, поднимитесь на лифте и опять на ступеньки. Выйдя из душного подъезда, как всегда, для начала 5 минут спокойной ходьбы. Затем несколько минут посильного ускорения. Представьте, что опаздываете на последнюю электричку! А еще быстрее можете? Только не бежать! А что у нас с дыханием? Как? Успели? Отлично!

5 минут шагаем с максимальной скоростью, но не переходя на бег! Это очень важно! (Кажется фантастикой, что все это происходит с вами?) Теперь снизьте скорость, но не сильно (5 минут — 675 шагов) и снова доведите ее до максимума (5 минут — 750 шагов). После этого 10 минут в спокойном темпе станут приятным финалом. Не забудьте себя похвалить! Ведь вы прошли около 5000 шагов.

9.00–9.30 — заслуженный завтрак.

Творог со свежими фруктами и хлебцами из отрубей

- нежирный творог — 100 г.
- кефир — 20 г.
- яблоко — 1/2 шт.
- груша — 1/2 шт.
- корица по вкусу
- орехи кешью — 15 г.
- хлебцы из отрубей — 3 шт.

Творог с кефиром хорошо перемешать. Добавить измельченные фрукты. Подавать с хлебцами из отрубей.

Итого: белка — 17,82 г; жиров — 1,85 г; углеводов — 39,40 г.

На обед — суп или тушеные овощи!

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Для некоторых тыква сама по себе ассоциируется с праздником Хеллоуин. Создается впечатление, что она предназначена только для того, чтобы удалить из нее всю мякоть и вырезать кожуру в виде какой-то морды с кривыми зубами. На самом деле тыква требует к себе уважения хотя бы потому, что это очень древнее растение! В дикой природе оно до сих пор встречается в виде тропических лиан. Когда-то давно

жители территории современного Техаса окультурили ее. До Европы и России тыква дошла в Средние века и сразу завоевала популярность. Это не случайно, ведь польза тыквы очень велика. Ее солили, делали похлебки и каши, добавляли в варенье и повидло. Также из тыквы делали различную посуду. Мякоть тыквы представляет собой достаточно сложный комплекс минералов и витаминов. Тыква — чемпион по содержанию витамина Т, который в значительной степени усиливает метаболизм жиров и обмен веществ.

Пряный тыквенный суп-пюре

- тыква — 150 г.
- овощной бульон — 400
- сухой базилик — 1/2 ч. л.
- мускатный орех по вкусу
- имбирь по вкусу
- молотый перец по вкусу
- нежирная сметана — 1/2 ч. л.
- лук репчатый — 1 луковица
- чеснок — 1/2 зубчика
- шампиньоны — 50 г.
- растительное масло — 1 ч. л.
- перец черный горошком — 1 шт.

Тыкву и сельдерей почистить и нарезать кубиками. Вскипятить воду и положить в нее тыкву и сельдерей, тушить до готовности. Добавить базилик и оставить на огне еще пару минут. Лишнюю жидкость перелить в другую посуду, все остальное перемолоть в блендере. Добавить мускатный орех и имбирь, порезанный кубиками, залить горячей водой чуть выше половины. Тушить 15–20 минут, добавив сухой базилик. При подаче на стол добавить ложку сметаны, обжаренный лук с зубчиком чеснока, шампиньоны.

Итого: белка — 5,23 г; жиров — 7,38 г; углеводов — 17,25 г.

Тушеные овощи с мясом

- индейка — 100 г.
- болгарский перец — 1 шт.
- баклажан — 1 шт.
- помидор — 2 шт.
- соль по вкусу

● оливковое масло — 1 ч. л.
● зелень, чеснок по вкусу

В кастрюлю наливаем масло и выкладываем слоями: лук, мясо, перец болгарский, баклажаны, помидоры. Все слои посолить и залить 1 стаканом воды.

Тушить на медленном огне. Сверху посыпать зеленью, добавить чеснок.

Итого: белка — 21,46 г; жиров — 8,2 г; углеводов — 19,78 г.

Полдник. Съедаем 2 столовые ложки отрубей и 100 г. крыжовника, или одну среднюю грушу, или одно среднее яблоко.

Лазанья из баклажанов

● баклажан — 1 шт.
● томатный соус[19] — 200 г.
● помидоры — 2 шт.
● моцарелла — 50 г.
● базилик по вкусу
● соль, перец по вкусу
● соус «Бальзамико» по вкусу

Баклажаны нарезать тонкими пластинами и слега обжарить на сковороде с антипригарным покрытием. Остудить. Выкладывать слоями в огнеупорную посуду, чередуя с кусочками моцареллы и томатным соусом. Солим, перчим. Сверху снова кладем оставшиеся кусочки сыра. Запекаем в духовке до готовности. Перед подачей посыпаем базиликом и немного приправляем соусом «Бальзамико».

Итого: белка — 20 г, жиров — 14 г; углеводов — 17,21 г.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Настоящая моцарелла готовится из молока черных буйволиц, именно такой сыр вы можете найти на родине моцареллы, в итальянском местечке Кампании. Впервые этот сыр упоминается в трудах эпохи Средневековья. Личный повар папы римского Бартоломео Скаппи описал рецепт его приготовления в своей кулинарной книге. Кстати, в переводе с итальянского «mozzare» означает «обрезь». Дело в том, что первые сыровары смешивали свернувшееся молоко вручную, доводили его до состояния теста, растягивали и заплетали в косы, которые потом нарезали на порционные кусочки.

Вечер! «Как упоительны в России вечера!»

Традиционное наведение порядка в уже убранной до блеска квартире. Но ведь это ваша квартира! Что-то всегда лежит не там! Может, не стоит смотреть сегодня телевизор?

Футбол? Какой футбол? Прогулка в хорошем темпе обеспечит крепкий и полноценный сон! 30 минут — и 4000 шагов в вашей копилке.

На ночь — два белка куриных яиц. Вы уже знаете, как их можно приготовить!

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 69,62 г; жиров — 31,43 г; углеводов — 93,64 г.[20]

Второй этап. Вторая неделя. День первый

6.00–7.00 — подъем. Выпиваем стакан воды, завариваем себе любимый чай и отправляемся на тренировку. С собой сегодня можно взять «Зеленый чай с мятой».

> Между прочим, мята активизирует работу головного мозга. Студентам в Средние века даже рекомендовали надевать на голову венки из мяты во время занятий или экзаменов.

6.30–7.30 — ходим, катаемся на велосипеде, занимаемся на беговой дорожке.

9.00–9.30 — завтрак. Творожная запеканка.

Творожная запеканка с ягодами

- обезжиренный творог (0 %) — 100 г.
- кукурузный крахмал — 7 г
- яичные белки — 1 шт.
- сахарозаменитель (стевия) по вкусу
- порошок для выпечки — 1/4 ч. л.
- цедра лимона по вкусу
- ягоды по вкусу

Смешать все ингредиенты, кроме белков. Взбить белки в пену и смешать с получившейся смесью. Вылить в форму для выпечки и выпекать 30 минут в предварительно разогретой духовке при температуре 200 ˚С. Подавать холодным.

Итого в блюде: белка — 19,25 г; жиров — 0,15 г; углеводов — 7,96 г.

На обед — вкуснейший салат и суп.

Салат из свежей рукколы и помидорок черри

- руккола — 150 г.
- томаты черри — 200 г.
- болгарский красный перец — 100 г.
- стебель сельдерея — 2 шт.
- огурец — 100 г.
- творог (0 %) — 50 г.
- соус «Бальзамико» по вкусу
- масло оливковое — 1 ч. л.
- свежемолотый черный перец по вкусу

Овощи промыть, произвольно нарезать. Добавить творог, приправить соусом «Бальзамико» и свежемолотым черным перцем.

Итого в блюде: белка — 16,25 г; жиров — 8,79 г; углеводов — 19,45 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Помидорки черри были искусственно выведены израильскими селекционерами ровно 40 лет назад, в 1973 году. Создавая новый вид, ученые старались замедлить процесс вызревания простых томатов в условиях жаркого израильского климата. Кстати название происходит от английского слова «cherry», т. е. вишня, именно на эту ягоду и похожи эти миниатюрные помидорки.

Острый супчик из пекинской капусты и шампиньонов

- овощной бульон — 300 мл
- пекинская капуста — 100 г.
- стебель сельдерея — 50 г.
- шампиньоны — 50 г.
- перчик чили по вкусу
- кинза — небольшой пучок

Шампиньоны и сельдерей нарезать тонкими пластинами, капусту нашинковать тонкими полосками. Из перчика удалить семена и аккуратно его нарезать. Бульон довести до кипения и отправить в него капусту, сельдерей и перчик.

Через 3 минуты добавить грибы, соль и варить до готовности. Перед подачей щедро посыпать свежей зеленью.

Итого в блюде: белка — 4,04 г; жиров — 1,49 г; углеводов — 7,49 г.

На ужин давайте приготовим необычное блюдо!

Долма с творогом

- творог нежирный — 150 г.
- белок яйца — 1 шт.
- отруби — 1 ст. л.
- лук репчатый — 1 луковица
- хмели-сунели по вкусу
- соль, перец по вкусу
- немного зелени укропа
- оливковое масло — 1 ч. л.
- маринованные листья винограда

Лук измельчить, обжарить на масле и остудить. Творог смешать с белком, добавить лук и измельченные отруби. Приправить солью, перцем и специями. Чайную ложку начинки выложить на лист и завернуть. Сложить готовую долму в сотейник или глубокую сковородку, залить водой (должна покрывать долму на 2 см). Готовить на плите 30 мин.

Итого: белка — 31, 67 г; жиров — 7,31 г; углеводов — 21,52 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Слово «долма» имеет тюркские корни и происходит от глагола dolmak, т. е. «заполнять». Сегодня нет единого рецепты приготовления этого блюда. В разных странах его могут готовить совершенно по-разному. И в каждой стране это блюдо считается национальным! В качестве оболочки используются не только виноградные листья, но и листья конского щавеля, баклажанов, капусты, айвы, яблок и даже перца. Оболочка создает не только форму, но и придает свой, особенный вкус блюду.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 76,32 г; жиров — 17,74 г; углеводов — 56,42 г.[21]

Второй этап. Вторая неделя. День второй

6.00–7.00 — подъем.

Выпиваем стакан воды, завариваем себе свой любимый чай. На ваш вкус.

6.30–7.30 — тренировка. Спортивная ходьба в знакомом уже вам темпе.

Завтрак:

- кефир нежирный — 1 ст.
- отруби — 30 г.
- орехи кедровые — 20 г.

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: белка — 12,85 г; жиров — 13,34 г; углеводов — 27,54 г.

Давайте на обед сегодня приготовим итальянское блюдо.

На мой взгляд, итальянская кухня самая популярная и интересная в мире. Ведь под жарким солнцем спеют помидоры, перцы, баклажаны, лук, чеснок и ароматные травы, и тепло этой земли ощущаем в итальянской кухне. Сами итальянцы считают, что еда — праздник жизни, и относятся к ней как к священнодействию.

Так давайте попробуем ощутить вкус Италии вместе с дегустацией капонаты у себя дома.

Сицилийская капоната

- баклажаны — 300 г.
- цукини — 150 г.
- лук репчатый (крупный) — 1 луковица
- перец — 1 шт.
- томаты — 2 шт.
- стебель сельдерея — 1 шт.
- оливки — 15 г.
- белый винный уксус по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.
- перец острый, соль по вкусу
- соус «Бальзамико» по вкусу

Баклажаны, кабачки, перец и сельдерей порезать крупными кубиками. Измельчить лук с чесноком.

Поставить на огонь сковородку с толстым дном, добавить

масло и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета, добавить помидоры, а через 10 минут — оливки, уксус.

Добавить овощи и тушить до готовности. Как вариант, можно сократить время тушения и оставить овощи слегка хрустящими.

Перед подачей добавить зелень базилика и несколько капель соуса «Бальзамико».

Итого в блюде: белка — 8,72 г, жиров — 9,7 г; углеводов — 44,01 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Рататуй во Франции, лечо в Венгрии, капоната на Сицилии — все это примерно одно и то же блюдо. Что касается самого названия, то за него борются сразу две именитые европейские кухни. Похожее блюдо готовят в испанской Каталонии, и называется оно caponada. В Италии есть своя капоната, название которой происходит от латинского слова «cauponae» — «кабак, трактир», где, собственно, и готовили подобное блюдо. В Италии перед подачей пасты принято подать закуски. Общее название «антипасто». Приставка «анти» не значит «против», скорее «перед». Антипасто (итал. antipasto, мн. ч. antipasti) — горячая или холодная закуска из сезонных продуктов, типичных для данного региона. Дословно переводится «перед пастой». Важно, чтобы антипасто имела красивый внешний вид, возбуждала аппетит вкусом и видом, что необходимо для правильной подготовки к потреблению основного блюда. На Сицилии самая распространенная анитипасто — капоната.

Помнится, в детстве моя бабушка постоянно консервировала на зиму салаты из овощей, по составу и рецептуре весьма схожие на капонатой. Откуда она тогда об этом знала? Ума не приложу!)))

Куриный паштет с хлебцами из отрубей

- куриная печень — 500 г.
- лук репчатый — 2 луковицы
- масло сливочное — 30 г.
- сливки нежирные — 100 мл
- куриный бульон — 50 мл
- лавровый лист — 2 шт.
- свежемолотый черный перец, соль по вкусу

В сотейник выложить печень, залить ее бульоном и сливками,

добавить соль, перец и лавровый лист. Поставить на огонь и тушить до готовности. На масле обжарить измельченный лук до золотистого цвета. Готовую печень, не убирая бульон, в котором она варилась, измельчить блендером. Добавить лук с маслом и снова хорошо измельчить блендером. Подавать можно как в теплом, так и в охлажденном виде. Подавать с хлебцами из отрубей, гречнево-ржаными. **За один прием пищи можно позволить себе 100 г. паштета (белка — 12,23 г, жиров — 7,28 г; углеводов — 3,2 г).**

Итого в блюде: белка — 100,25; жиров — 63,75 г; углеводов — 29 г.

Полдник. Отруби, ягоды — голубика.

На обед — легкий салат.

Легкий салат из сельдерея с грейпфрутом

- корень сельдерея — 300 г.
- грейпфрут — 1/2 шт.
- стебель сельдерея — 1 шт.
- руккола по вкусу
- лимонный сок по вкусу

Сельдерей чистим и нарезаем тонкими пластинами, стебли — на небольшие кусочки. Грейпфруты очищаем от пленок и режем на кусочки.

Сельдерей выкладываем в глубокую чашку, добавляем кусочки грейпфрута и поливаем маслом и лимонным соком.

Даем салату немного настояться. Украшаем зеленью и подаем на стол.

Итого в блюде: белка — 4,5 г; жиров — 0 г; углеводов — 36,8 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Изображение листьев сельдерея, который древние греки называли «Лунное растение», запечатлено на греческих монетах, относящихся к V веку до нашей эры. Гомер в «Одиссее» называл сельдерей «селионом», что в переводе с греческого на русский язык значит «блестящий». Сельдерей в древности не ели, им восхищались. В Древней Греции считали, что сельдерей приносит счастье и удачу, поэтому его корнеплоды развешивали в доме вместе со связками лука и перца, а из его зелени делали венки для победителей. В Древнем Риме сельдерей также был декоративным растением. По легенде, в волшебный напиток любви, что выпили Тристан и Изольда, входил сок сельдерея. За

своеобразный запах греки приписывали ему способность возбуждать чувственность (не только они, известная мадам де Помпадур тоже придерживалась такого мнения).

Для женщин в «критические» дни пища должна быть более разнообразной с включением продуктов, содержащих большое количество железа. Железо из растительных продуктов усваивается организмом значительно хуже, чем из мяса. Следовательно, в эти дни обязательно использовать в обед красное мясо — говядину или телятину. Причем в качестве гарнира к этому мясу я бы предложил квашеную капусту — источник витамина С (в нашем случае это лимонный сок). Ведь наиболее полноценно железо усваивается только в присутствии витамина С или смеси четырех его структурных изомеров — токоферолов.

Имбирная говядина

- говяжья вырезка (самая постная) — 100 г.
- небольшой кусочек имбиря
- немного соевого соуса
- лимонный сок по вкусу
- горчица по вкусу
- чеснок — 1 зубчик
- кинза — небольшой пучок
- перец черный по вкусу

Нарезать мясо кубиками. Из соевого соуса, лимонного сока, горчицы, измельченного имбиря и чеснока приготовить маринад. Замариновать мясо на час. На сковороде с антипригарным покрытием обжарить мясо, только старайтесь не пересушить его. Когда мясо будет готово, снимаем его со сковороды и отправляем на нее оставшийся маринад, разбавляем его водой и кипятим 2–3 минуты. Перетираем через сито, и у нас получается отличный соус к мясу.

Украшаем зеленью и подаем к столу.

Итого в блюде: белка — 18,23 г; жиров — 21,8 г; углеводов — 1,24 г.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 61,64 г; жиров — 52,12 г; углеводов — 112,79 г.[22]

Второй этап. Вторая неделя. День третий. «День креветок»

6.00–7.00 — подъем.

Выпиваем стакан воды, завариваем себе любимый чай и отправляемся на тренировку.

6.30–7.30 — тренировка.

Завтрак:

- яблоко — 1 шт.
- хлебцы — 30 г.
- йогурт натуральный, питьевой — 1 бут.

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: белка — 9,28 г; жиров — 6,27 г; углеводов — 32,35 г.

На обед — легкий супчик.

Легкий суп из огурчиков, сельдерея и авокадо

- огурец — 1 шт.
- сельдерей — 1 стебель
- авокадо — 30 г.
- лимон — 2 ломтика
- сладкий перец — 1 шт.
- помидор — 1 шт.
- яблочный уксус по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соль, перец черный по вкусу

Авокадо, огурцы, масло, лимонный сок, уксус перемалываем в блендере до состояния пасты. Разбавляем ее водой или овощным бульоном до желаемой консистенции. Овощи режем небольшими кусочками, укладываем в глубокую тарелку и заливаем нашим бульоном. Перед подачей хорошо охладить.

Итого в блюде: белка — 4 г; жиров — 13 г; углеводов — 12,83 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. В нашей стране этот фрукт называется авокадо, а в англоязычных странах — аллигаторова груша. Родиной данного фрукта принято считать Мексику. Там до сих пор авокадо считается

сильным продуктом-афродизиаком, который обладает ярко выраженным возбуждающим эффектом. В Европе аллигаторова груша появилась относительно недавно, а именно в середине прошлого столетия. Несмотря на то что дерево авокадо достигает в высоту до 20 метров, на самом деле оно является достаточно хрупким, так что требует особого ухода. Плоды с него можно собирать в среднем около 5 лет. Авокадо почти на треть состоит из жиров, поэтому перуанские туземцы называли его «масло леса». Жир авокадо состоит из ненасыщенных жирных кислот, которые защищают наше сердце, улучшают состояние кожи и помогают бороться с усталостью и депрессией.

Креветки с соусом из перцев

- креветки — 100 г.
- чеснок — 1 зубчик
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- красный болгарский перец — 1 шт.
- кабачок — 50 г.
- помидорки черри — 5–10 шт.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- лимонный сок по вкусу
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Креветки отварить до готовности. В сотейнике разогреть масло и слегка обжарить на нем измельченный лук и чеснок. Перец и кабачок нарезать квадратиками и отправить на сковороду. Когда они будут почти готовы добавить измельченные помидоры. Посолить, добавить перец и немного лимонного сока. Добавить креветки и тушить 3 минуты.

Итого в блюде: белка — 21,90 г; жиров — 7,19 г; углеводов — 9,27 г.

Полдник. Хлебцы, грейпфрут или апельсин.

Ужин. Сегодня — специальный салат.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. «Апельсин» — заимствованное из голландского языка слово appelsien, что, в свою очередь, является переводом французского словосочетания pomme de Chine — «яблоко из Китая» (впервые апельсины вывезли именно оттуда). В Одессе установлен даже памятник апельсину. В XV веке апельсины можно было найти только на столах у знати, т. к. они были очень дорогими. К тому же считалось, что апельсины

отгоняют чуму. Интересный факт — одесситы преподнесли императору Павлу I несколько тысяч апельсинов, для того чтобы он выделил деньги на строительство торгового порта в их городе.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Самая крупная креветка в мире — черная тигровая. Представители этого вида достигают 36 сантиметров в длину и веса 650 граммов! Как правило, самки весят больше, чем самцы. Креветки содержат много холестерина, однако в них практически не содержится насыщенных жиров, которые и становятся причиной повышения уровня холестерина в крови. Зато в них много легкоусвояемого белка. Одна порция такого салата содержит более половины суточной нормы селена. Селен делает наши нервы крепче, помогает бороться с усталостью и плохим настроением. Не все знают, что замороженные креветки с панцирем оранжевого или красного цвета продаются уже вареными! Такие креветки обычно имеют маркировку «в/м» (варено-мороженые) и требуют не повторного отваривания, а лишь разморозки и, если нужно, разогрева. Другая полезная маркировка на упаковке выглядит как «21/25» и означает, что в фунте креветок их будет от 21 до 25 особей. 21/25 — очень крупные креветки, и чем больше число на маркировке, тем они мельче.

Салат «Сумасшедшая креветка»

- креветки — 100 г[23]
- огурец — 200 г.
- болгарский перец — 100 г.
- зеленый горошек (консервированный) — 50 г.
- зелень (любая) — как можно больше
- йогурт натуральный (0 %) — 20 г.
- горчица дижонская по вкусу
- соль, перец молотый по вкусу

Отварить креветки (в кипящую подсоленную воду бросить креветки и варить минут 10–20 в зависимости от размера креветок). Остудить, отделить панцирь от мяса. Болгарский перец (лучше взять красного цвета) нарезать кубиками или полосками — кому как больше нравится. Свежие огурцы порезать кубиками. Все ингредиенты (в том числе зеленый горошек) перемешать, добавить зелень, свежемолотый черный перец.

В отдельной посуде смешать йогурт, дижонскую горчицу, можно добавить немного лимонного сока. Заправить салат перед самой подачей.

Итого в блюде: белка — 24,15 г; жиров — 0,70 г; углеводов — 13,49 г.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 64,44 г; жиров — 27,46 г; углеводов — 90,56 г.[24]

Второй этап. Вторая неделя. День четвертый

6.00–7.00 — подъем. Приводим себя в порядок и отправляемся на тренировку.

6.30–7.30 — гуляем по улице, периодически по возможности ускоряясь.

Через час после прогулки — завтрак.

Миндально-ягодный коктейль

- кефир — 300 мл.
- миндаль — 20 г.
- отруби — 20 г.
- ягоды малины — 20 г.

Все ингредиенты измельчить в блендере, переложить в высокий стакан, украсить листиками малины.

Итого в коктейле: белка — 17,1 г; жиров — 18,36 г; углеводов — 30,88 г.

На обед — салат.

Салат из краснокочанной капусты с яблочным уксусом

- краснокочанная капуста — 200 г.
- яблоко — 1 шт.
- перец болгарский — 100 г.
- масло оливковое — 1 ч. л.
- яблочный уксус — 1 ст. л.[25]

Шинкуем краснокочанную капусту и немного ее мнем, чтобы стала мягкой. Добавляем нарезанные тонкими брусочками яблоко и перчик. Заправляем маслом и уксусом, даем настояться и подаем.

Итого: белка — 2,96 г; жиров — 7,95 г; углеводов — 35,97 г.

> А знаете ли вы, что краснокочанная капуста в четыре раза превосходит апельсины и лимоны по содержанию витамина С? Поэтому в период простуд лучше налегать на салаты из капусты, чем на сладкий чай с лимоном.
>
> Наличие в составе краснокочанной капусты клетчатки и молочной кислоты обеспечивает ее

положительное влияние на кишечную микрофлору.

Кроме того, клетчатка позволяет организму «сбросить» лишний холестерин. Этот овощ рекомендуют использовать перед намечающимся застольем (он сгладит действие алкоголя).

Белок краснокочанной капусты…

«Постойте-ка! А разве в овощах есть белок?» — спросите вы.

Не просто есть. Краснокочанная капуста в этом отношении лидер среди прочих овощей: столько белка вы не найдете ни в свекле, ни в моркови, ни в других овощах.

Котлетки на пару

- куриная грудка — 100 г.
- лук репчатый — 1 луковица
- кабачок — 100 г.
- зелень (любая) по вкусу
- куриное яйцо — 1 шт.
- соль, черный перец по вкусу
- отруби — 2 ст. л.

Фарш: порубить куриную грудку, перемолоть репчатый лук и зелень, кабачок натереть на терке, отжать сок. Добавить яйцо, посолить в меру, поперчить и все хорошо перемешать. Сформировать из него небольшие продолговатые котлетки. Запанировать в отрубях и готовить на пару 30–35 минут.

Итого: белка — 26,07 г; жиров — 6,72 г; углеводов — 16,25 г.

Полдник. Съедаем 1 фрукт или ягоды (например, половинку грейпфрута, или одно среднее яблоко, или 100 г. малины, или 200 г. ежевики) и 2 столовые ложки отрубей.

На ужин — индейка.

Индейка с рататуем

- индейка (грудка) — 100 г.
- баклажаны — 200 г.
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- корень сельдерея — 50 г.
- помидоры — 100 г.
- перец болгарский — 200 г.
- зелень (любая) по вкусу
- соль по вкусу

● растительное масло — 1 ч. л.

Мясо индейки нарезать тонкими полосками. На антипригарной сковороде подрумянить грудки и сложить их в сотейник. Затем в сковороде на ложке масла спассеровать лук, морковь, сельдерей и другие овощи. Добавить воду и немного потушить. Все переложить в сотейник и потушить грудки вместе с овощами, добавив специи, соль, зелень.

> Мясо индейки очень легко усваивается. Белок индейки усваивается на 95 %, т. е. фактически весь полностью. К тому же индейка — наименее аллергенное мясо, поэтому оно подходит для питания даже самых маленьких деток.

Итого: белка — 25,85 г; жиров — 7,04 г; углеводов — 36,95 г.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

> **ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 77,09 г; жиров — 40,07 г; углеводов — 120,05 г.**[26]

Второй этап. Вторая неделя. День пятый

6.00–7.00 — подъем. Приводим себя в порядок и отправляемся на тренировку.

6.30–7.30 — тренировка.

Через час можете позволить себе замечательный завтрак. Сегодня у нас будет паштет из нута с яблоками и хлебцами из отрубей.

Паштет из нута с яблоками и хлебцами из отрубей

- нут — 70 г.
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- стебли сельдерея — 1 шт.
- яблоко — 1 шт.
- сок лимона по вкусу
- лавровый лист — пару листиков
- овощной бульон — 1 л
- оливковое масло — 1/2 ч. л.
- соль, молотый черный перец по вкусу

Нут замочить на ночь в холодной воде. Утром промываем чистой водой, кладем сельдерей и яблоко (нарезать крупно), лавровый лист, солим и варим до готовности. Когда нут станет совсем мягким, убираем сельдерей, сливаем часть жидкости и перемалываем в блендере. Солим, перчим, добавляем оливковое масло. Подавать с хлебцами из отрубей.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Нут еще называют турецким или бараньим горохом. Чем-то его горошинки напоминают голову барана. Содержание белка в семенах нута варьируется от 20,1 до 32,4 %. У сои, гороха и бобов белка в семенах содержится больше. Однако известно, что питательная ценность культуры определяется не только количеством белка, но и его качеством, которое зависит от сбалансированности аминокислотного состава, содержания незаменимых аминокислот, переваримости белка и характера влияния на утилизацию белка некоторых неблагоприятных факторов. По этим показателям, а также по количеству основных незаменимых кислот — метионина и триптофана, нут превосходит другие бобовые культуры.

Итого: белка — 15,50 г; жиров — 7,70 г; углеводов — 55 г.

На обед — рыбный суп.

Легкий рыбный суп (из разной рыбы)

- филе лосося — 50 г.
- белая рыбы (треска) — 50 г.
- корень сельдерея — 100 г.
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- укроп, петрушка, лавровый лист, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Филе рыбы очистить от костей и кожи. Корень сельдерея очистить и нарезать ломтиками, рыбу — крупными кусками. В кипящую воду добавляем лук и сельдерей, подсаливаем и варим 5 минут. Вынимаем лук. Аккуратно, по одному кусочку закладываем рыбу. Доводим до кипения, добавляем лавровый лист, перчим, кидаем мелко нарезанную зелень. Снимаем с огня, рыба готовится мгновенно.

Итого: белка — 19,7 г; жиров — 3,5 г; углеводов — 10,4 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Сегодня лук можно встретить практически в каждом блюде, из него даже готовят сладости: мармелад и варенье. Однако лук не всегда был гастрономическим объектом. Когда-то луковица была наглядным пособием для изучения астрономии. Ученые древнего мира считали, что наша Вселенная представляет собой множество оболочек, окружающих Землю, — луковица, разрезанная на две части, демонстрировала это утверждение как нельзя лучше.

Содержание углеводов в луке почти такое же, как и в арбузе! Половина углеводов лука приходится на долю простых сахаров — фруктозы, глюкозы и сахарозы, придающих луку сладкий вкус. При хранении, а также при тепловой обработке частичный гидролиз фруктанов приводит к высвобождению фруктозы, и сладость лука увеличивается. Это легко заметить при жарке, выпечке и тушении лука, но не варке, когда сладкая фруктоза уходит в воду.

Рулетики из баклажан с сырной начинкой

- баклажан — 1 шт.
- оливковое масло — 1/2 ч. л.
- помидор — 1 шт.
- чеснок — 1/2 зубчика

● мелко порубленный базилик — 1/2 ст. л.
● пармезан — 15 г.
● лимонный сок, соль, перец по вкусу

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать тонкими пластинами 0,5–0,7 см. Противень застелить бумагой для выпечки. Баклажаны выложить на противень, сбрызнуть маслом, слегка посолить. Запекать в духовке 8–10 мин. Помидоры нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить. Базилик, пармезан и лимонный сок измельчить блендером, смешать с помидорами. Обжаренные ломтики баклажанов смазать сырной начинкой, свернуть в рулетики, закрепить шпажками. При подаче можно посыпать свежей зеленью.

Итого: белка — 8,71 г; жиров — 7,84 г; углеводов — 20,7 г.

На ужин — красная рыба.

Красная рыба с гарниром из листового салата

● семга малосоленая — 150 г.
● листовой салат (любой) — 250 г.
● огурцы — 100 г.
● винный уксус (белый или красный) — 1 ст. л.

Салат промыть, обсушить на полотенце, порезать крупными полосками или нарвать руками. Огурцы нашинковать. Выложить всю зелень в миску, добавить кусочки семги и приправить винным уксусом.

Итого: белка — 26,2 г; жиров — 6,76 г; углеводов — 6,25 г.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Вообще-то французское слово «garnir» — «убирать, украшать», первоначально относилось к овощам, красиво разложенным по краям блюда с мясом или рыбой; специально гарнир не готовили. Однако сейчас в качестве гарнира используют и различным образом приготовленные овощи, и каши, и макароны.
>
> Несмотря на достаточно высокое содержание жира, семга отличный продукт для снижения веса. Дело в том, что мясо этой рыбы богато омега-3 жирными кислотами, которые, в свою очередь, контролируют уровень гормона лептина. Именно лептин регулирует скорость обмена веществ и способствует метаболизму жиров.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 75,82 г; жиров — 26,65 г; углеводов — 91,72 г.[27]

Второй этап. Вторая неделя. День шестой. «День томатов»

6.00–7.00 — подъем. Выпиваем стакан воды. Приводим себя в порядок, идем на тренировку.

Во время тренировки также пьем воду или чай.

8.30–9.00 — завтрак.

Томатный омлет со шпинатом и орешками

- белок яйца — 1 шт.
- помидор — 1 шт.
- шпинат — 30 г.
- кедровые орешки — 10 г.
- соль, перец, хмели-сунели по вкусу

Белок хорошенько перемешать со специями. На сковороду с антипригарным покрытием выложить пластины помидоров, немного измельченные листья шпината и залить все яичным белком. Накрыть крышкой, запекать до готовности.

Итого в блюде: белка — 8,57 г; жиров — 11,4 г; углеводов — 6,92 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. В переводе с грузинского слово «хмели-сунели» означает «сухая приправа». Это действительно порошкообразная смесь сухих пряных трав, которая является визитной карточкой грузинской кухни и широко популярна у народов Закавказья в целом. Готовая смесь имеет приятный зеленоватый цвет, умеренно-острый вкус и особый аромат, тонкий, душистый, сильный.

Традиционный полный состав хмели-сунели выглядит так: фенугрек (шамбала, пажитник), кориандр, укроп, сельдерей, петрушка, базилик, чабер, мята перечная, лавровый лист, майоран, перец красный (2 % общей массы по весу) и шафран (0,1 % общей массы по весу).

Грузинскую кухню ставят в один ряд с индийской благодаря разнообразию национальных пряных смесей. В том числе благодаря разнообразию состава хмели-сунели, который зависит от блюда, в котором приправа будет использована. Жители Кавказа так же не могут обойтись без хмели-сунели, как индийцы без карри, а

венгры без паприки.

Обед — суп-пюре.

Суп-пюре из брокколи

- фета — 50 г.
- овощной бульон — 400 мл
- брокколи — 100 г.
- шпинат — 100 г.
- помидорки черри — 4 шт.
- соль, перец по вкусу

Все сложить в кастрюлю, налить бульон и варить 10 минут. Измельчить готовый суп блендером и добавить сыр. Тщательно размешать, чтобы сыр разошелся. Приправить солью, перцем, зеленью. При подаче добавить в суп половинки помидоров черри.

Итого: белка — 14,10 г; жиров — 12,40 г; углеводов — 9,44 г.

Индейка с овощами

- индейка — 100 г.
- помидор — 1 шт.
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- консервированные в собственном соку томаты — 50 мл
- сельдерей — 2 стебля
- зеленая стручковая фасоль (мороженая или свежая) — 100 г.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соль, перец по вкусу
- сыр нежирный — 10 г.

Лук мелко рубим, помидор режем кубиками. Консервированные томаты перемалываем в блендере. Индейку нарезаем длинными и не очень толстыми полосками. На сковороде с 1 ложкой масла и 3 ложками воды обжариваем лук до мягкости. Отправляем туда индейку. Помешивая, жарим минуты три, не больше. Следите, чтобы она не пустила сок. Теперь высыпаем в сковороду нарезанные помидоры и жарим 3 минуты — они должны пустить сок. Добавляем консервированные томаты. Хорошо перемешиваем, тушим еще 5 минут, солим и перчим по вкусу. Выключаем огонь. Кидаем в сковороду зеленую стручковую фасоль, сельдерей и нарезанную зелень, перемешиваем. Перекладываем в форму для запекания.

Слегка присыпаем тертым сыром и отправляем в духовку,

разогретую до 180 ºС, на 10 минут до появления румяной сырной корочки.

Итого: белка — 23 г; жиров — 8,90 г; углеводов — 6,12 г.

На полдник съедаем 1 фрукт (1 среднюю грушу или 100 г. брусники), 2 столовые ложки отрубей.

На ужин — фаршированные помидоры.

Фаршированные помидоры

- помидоры — 4 шт.
- огурец — 1 шт.
- желтый болгарский перец — 1 шт.
- чеснок — 4 зубчика
- куриная грудка (отварная) — 100 г.
- петрушка — несколько веточек
- натуральный йогурт — 125 г.
- соль, перец по вкусу

Из помидоров удалить сердцевину, чтобы они получились в виде горшочков. Огурец, болгарский перец (предварительно очищенный от семян), куриные грудки нарезать мелкими кубиками. Зелень мелко нашинковать, а чеснок пропустить через давилку либо нарезать очень мелко.

Смешать все компоненты, посолить, поперчить по вкусу и заправить йогуртом. Получившимся фаршем наполнить помидоры. Подавать в качестве закуски либо основного блюда.

Итого: белка — 23,37 г; жиров — 3,20 г; углеводов — 26,22 г.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. С точки зрения ботаники помидоры — это ягоды. А вот с точки зрения англоязычных стран помидоры — это и плоды, и фрукты, так как это один термин. В Евросоюзе фруктами законодательно считаются томаты, ревень, морковь, сладкий картофель, огурцы, тыквы, дыни, арбузы и имбирь. Такой закон позволяет легально производить и экспортировать изготовленные из этих растений варенья и джемы, которые, по правилам Евросоюза, могут производиться только из фруктов. Дабы избежать разногласий при взимании таможенных пошлин, в 1893 г. Верховный суд США признал томаты овощами. Правда, в 2001 г. Евросоюз постановил, что помидоры — это все-таки фрукты. А у нас помидоры — это все-таки овощи! Или нет?)))

Яблочное пюре без сахара с корицей и ванилью

- яблоко кисло-сладкое — 1 шт.
- ванилин, корица по вкусу

Яблоки, нарезать на четвертинки или половинки (в зависимости от размера плода), очистить от семян и плодоножки. Кожицу не снимать. Выложить яблоки на сухой противень и поставить в разогретую духовку (180–200 °С).

После того как яблоки станут мягкими (30–40 минут), достать их из духовки и перетереть в блендере. В полученную массу добавить по вкусу ванилин и корицу. Охладить.

Дополнение: ставить яблоки нужно именно в разогретую духовку не только для сохранения витаминов, но и для того, чтобы яблоки не успели окислиться и стать коричневыми.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 74,15 г; жиров — 35,9 г; углеводов — 48,68 г.[28]

Второй этап. Вторая неделя. День седьмой

6.00–7.00 — подъем. Выпиваем стакан воды, завариваем себе любимый чай и отправляемся на тренировку. С собой сегодня можно взять «Зеленый чай с корицей».

6.30–7.30 — прогулочным шагом проходим свой обычный маршрут. При желании и хорошей погоде можно зайти на школьный стадион или спортивную площадку в парке. Немного позаниматься на брусьях, шведской стенке. Если для вашего веса это уже не совсем утопия!

9.00–9.30 — завтрак.

- йогурт питьевой (0 %) — 1 бутылочка
- отруби — 20 г.
- голубика — 100 г.
- миндаль — 10 г.

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: белка — 5,88 г; жиров — 6,53 г; углеводов — 20,54 г.

Обед. Салат из кальмаров с кунжутными семечками.

Салат из кальмаров с кунжутными семечками

- кальмары (вареные) — 100 г.
- огурец — 1 шт.
- китайская капуста — 5–6 листиков
- болгарский перец — 1 шт.
- кунжут, соевый соус, уксус по вкусу
- кунжутное масло — 1 ч. л.

Среди хозяек нет однозначного мнения относительно степени готовности кальмара. Одни ратуют за то, чтобы всегда покупать неочищенные тушки с розово-лиловой кожицей, другие, наоборот, выбирают практически готовые полуфабрикаты. Кто из них прав, сказать сложно. На мой взгляд, главное — это качество продукта. Кальмары, как и любой другой продукт, не имеют второй свежести, а поэтому при малейших сомнениях откажитесь от покупки. Также не стоит покупать самые большие тушки, ведь средние (15–20 см в длину) гораздо нежнее.

Как и другие морепродукты, кальмары богаты микроэлементами, аминокислотами, белками, а по

содержанию фосфора и витамина B_6 дают фору даже морской рыбе! Ну а те, кто считает морепродукты менее сытными, чем мясо, несколько заблуждаются. Морепродукты, конечно, легче и быстрее перевариваются нашими организмами, но они в отличие от мяса усваиваются практически полностью.

Кальмары отварить, остудить и нарезать тонкими полосками. Такими же тонкими ленточками нарезать огурец, капусту и болгарский перец. В посуде соединить овощи и кальмары, добавить ложку соевого соуса, семян кунжута и кунжутного масла. Уксус, острый перец, чеснок — по желанию. Все перемешать и отправить на час в холодильник. Салат обязательно должен настояться, но не переусердствуйте.

Итого в блюде: белка — 22,13 г; жиров — 11,93 г; углеводов — 5 г.

Суп из дикого риса

- сельдерей — 2 стебля
- куриный бульон — 350 мл
- сливки (10 %) — 20 г.
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- дикий рис — 2 ст. л.
- лист лавровый — пару листиков
- масло растительное — 1 ч. л.
- корень сельдерея — 50 г.
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Рис хорошо промыть и замочить в холодной воде на ночь. Овощи измельчить. В кастрюле разогреть масло и обжарить на нем овощи, добавить рис, бульон, лавровый лист, соль.

Довести до кипения, накрыть крышкой и варить до готовности. Дикий рис варится очень долго, 40–50 минут.

Когда рис станет мягким, добавить сливки, все перемешать, приправить солью, перцем. Вытащить лавровый лист, измельчить блендером.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. На самом деле дикий рис имеет к традиционному белому рису весьма отдаленное отношение. Дикий рис, он же цицания водная, — это однолетнее растение семейства злаковых. Растет дикий рис преимущественно в заболоченной местности, поэтому очень часто его называют болотной травой.

Итого в блюде: белка — 7,58 г; жиров — 7,08 г; углеводов

— 36,04 г.

Полдник. Хлебцы из отрубей или отруби, пара слив или средних персиков.

Ужин — индейка.

Филе индейки с болгарским перцем

- индейка (грудка) — 100 г.
- перец — 2 шт.
- огурец — 1 шт.
- томат — 1 шт.
- укроп, кинза по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соль, перец по вкусу
- бальзамический уксус по вкусу

Масло, соль, перец, уксус смешать и замариновать в этом соусе филе индейки на пару часов. После завернуть мясо в фольгу и запечь до готовности в духовке. Перец, огурец нарезать полосками, томат кубиками. Мясо слегка остудить и нарезать тонкими пластинами. Из овощей сделать подушку, приправить соусом «Бальзамико» и выложить поверх нее мясо.

Итого в блюде: белка — 21,27 г; жиров — 7,19 г; углеводов — 11,59 г.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 61,97 г; жиров — 32,73 г; углеводов — 73,17 г.[29]

Второй этап. Третья неделя. Первый день. «День брокколи»

6.00–7.00 — подъем. Выпиваем стакан воды, завариваем себе любимый чай и отправляемся на тренировку. С собой сегодня можно взять «Зеленый чай с корицей».

6.30–7.30 — прогулочным шагом проходим свой обычный маршрут. При желании и хорошей погоде можно зайти на школьный стадион или спортивную площадку в парке и немного позаниматься на брусьях, шведской стенке.

9.00–9.30 — завтрак.

Запеканка из брокколи и аджики

- брокколи — 200 г.
- творог нежирный — 50 г.
- перец красный болгарский — 100 г.
- растительное масло — 1 ч. л.
- аджика по вкусу

Брокколи разобрать на соцветия. Творог перемешать с аджикой. В огнеупорную посуду выложить брокколи с творогом и запечь до готовности.

Итого в блюде: белка — 15,08 г; жиров — 5,28 г; углеводов — 16,04 г.

Переходим к меню на обед.

Брокколи с грибами и имбирем

- брокколи — 300 г.
- шампиньоны — 200 г.
- свежий имбирь по вкусу
- соль по вкусу
- растительное масло — 1 ч. л.
- кунжутные семечки — 1 ч. л.
- лимон или соевый соус по вкусу

Брокколи разобрать на соцветия, отварить в кипящей воде в течение 1–2 минут, откинуть на дуршлаг и дать остыть. Кунжут слегка обжарить на сухой сковороде. У шампиньонов удалить жесткие края ножек, шляпки порезать тонкими полосками. Имбирь почистить, нарезать мелкой соломкой. Разогреть растительное масло, на сильном огне жарить грибы и имбирь примерно 2–3 минуты. Добавить брокколи, готовить 1 минуту.

Снять с огня, сбрызнуть лимоном или соевым соусом (кому как больше нравится) и посыпать семенами кунжута.

Итого в блюде: белка — 18,6 г; жиров — 11,61 г; углеводов — 18,45 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Брокколи и шампиньоны одни из немногих продуктов, которые могут легко «подружиться» с любыми специями, овощами и приправами. Что брокколи, что шампиньоны прекрасно сочетаются с острыми приправами, жгучим перцем, чесноком, соевым и кисло-сладким соусом, мясом, рыбой и т. д. Поэтому, готовя это блюдо, смело экспериментируйте со специями, и каждый раз на вашем столе будет что-то новое.

Зеленый острый суп

- горошек зеленый — 200 г.
- йогурт (0 % жирности) — 50 г.
- овощной бульон — 400 мл
- корневой сельдерей — 100 г.
- острый перчик чили по вкусу
- зелень (любая) по вкусу
- соль по вкусу

Доводим до кипения бульон и отправляем туда горошек, варим 2 минуты. Сельдерей режем на небольшие кусочки и кладем в суп. Как только сельдерей и горошек будут готовы, сливаем часть бульона и блендером измельчаем овощи. Разбавляем бульоном до нужной консистенции и кладем измельченный перчик. При подаче добавляем йогурт.

Итого в блюде: белка — 10, 65 г; жиров — 1,5 г; углеводов — 24,3 г.

На ужин — курица.

Куриная грудка с томатами и брокколи

- куриные грудки — 100 г.
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- брокколи — 200 г.
- сухое белое вино — 1/4 ст.
- томатная паста — 1 ст. л.
- помидоры — 2 шт.
- растительное масло — 1 ч. л.
- петрушка, укроп, соль перец по вкусу

Все быстро и просто: в кастрюлю или сковороду с толстым дном капните масла. В раскаленное масло отправляем кусочки куриного мяса и мелко нарезанный репчатый лук. Через пару минут добавляем томатную пасту, а вслед за ним белое сухое вино и соцветия брокколи. За несколько минут до готовности добавьте кусочки свежих помидоров, петрушку и укроп, чеснок (по желанию), приправьте солью и свежемолотым черным перцем. Подавать блюдо можно с разноцветными листьями салата или зеленью.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Многие считают брокколи кулинарной новинкой, а между тем эти зеленые соцветия — ровесницы Иисуса Христа, брокколи начали выращивать в Древнем Риме более 2000 лет назад. По идее, брокколи должна была завоевать мировую популярность еще во времена цезарей, ведь, покоряя новые земли, римляне активно насаждали свою культуру, в том числе и гастрономическую. Но этого не произошло. Только спустя полторы тысячи лет зеленые соцветия были вывезены из Италии. Екатерина Медичи, хоть и была коварной и обладала склочным характером, как все итальянцы любила вкусно поесть. Поэтому и привезла во Францию этот вид капусты (а также мороженое и многое другое), которую тут же окрестили «итальянской спаржей».

Итого: белка — 24,17 г; жиров — 9,3 г; углеводов — 17,08 г.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 73,61 г; жиров — 27,69 г; углеводов — 75,87 г.[30]

Второй этап. Третья неделя. Второй день

6.00–7.00 — подъем. Не забываем про традиционный стакан воды по утрам.

6.30–7.30 — привычная тренировка.

9.00–9.30 — завтрак. Овсянка, сэр!

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. На Руси (IX–X вв.) кашу ели из цельного, очищенного от шелухи зерна овса, которое долго распаривали в печи, чтобы оно стало мягким. И заправляли кашу сливочным, льняным или конопляным маслом. Подсолнечное масло появится еще очень не скоро. По большим праздникам некоторые князья могли позволить себе и оливковое масло, которое привозили из-за моря, из далекой Византии. Спустя полтора столетия в рационе русского народа появилась гречневая крупа. Привозили ее обычно греческие монахи, которые прибывали на Русь из Византии. До сих пор мы называем это растение гречихой, т. е. греческой крупой. На самом же деле ее родиной является Северная Индия, где ее называют «черным рисом».

Овсяная каша с орешками

- овсяные хлопья — 2 ст. л.
- молоко — 100 мл
- кедровые орешки — 10 г.
- соль, стевия по вкусу

Готовим кашу самым обычным способом. В конце добавляем немного стевии и орешки.

> **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: белка — 9,12 г; жиров — 12,58 г; углеводов — 34,45 г.**

На обед — роллы.

Рыбные роллы

- морская капуста в пластинах для суши — 2–3 листа
- рыба (лосось) — 50 г.
- свежий огурец — 50 г.
- цветная капуста — 300 г.
- соевый соус, васаби, маринованный имбирь по вкусу

Цветную капусту отварить, остудить и мелко нарубить.

Пластину морской капусты смочить рисовым уксусом (немного уксуса просто распределить по пластине). Тонким слоем выложить цветную капусту. Сверху на нее, оставляя от края примерно 5 мм, выложить нарезанный соломкой огурец и рыбу. Сворачиваем роллы в тугой рулет (но не перестарайтесь, иначе лист капусты может просто лопнуть) и нарезаем острым ножом. Подавать с соевым соусом, васаби и маринованным имбирем.

Итого в блюде: белка — 17,6 г; жиров — 3,36 г; углеводов — 17,7 г.

Научившись готовить роллы, обязательно научитесь кушать палочками, и это не просто совет! Работа палочками стимулирует более 30 важных точек, расположенных у нас на руках, к тому же отлично тренирует мелкую моторику, что немаловажно для умственного развития. Кстати, японским детям палочки дарят еще в младенчестве, а с годика они учатся ими работать. Как показывают многолетние наблюдения, дети, освоившие палочки, развиваются быстрее своих сверстников, которые получали пищу с ложки.

Салат из креветок и пряной зелени

- креветки — 50 г.
- руккола — 150 г.
- помидорки черри — 7 шт.
- бальзамический уксус по вкусу
- острый перчик чили по вкусу
- чеснок — 1/2 зубчика
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу
- масло оливковое — 1 ч. л.

Креветки отварить и почистить. Должно получиться 50 г. Рукколу нарвать руками, помидорки черри нарезать на половинки. Из бальзамического уксуса, масла, измельченного чеснока и перчика сделать заправку. Перемешать зелень, томаты и креветки и заправить соусом.

Итого в блюде: белка — 16,15 г; жиров — 8,59 г; углеводов — 7,67 г.

На ужин — рыбный рулет.

Чем чаще вы будете отдавать предпочтение рыбным блюдам, в частности из скумбрии, тем больше вероятность того, что к старости вы не утратите остроту ума. Ученые Мичиганского университета, проведя ряд

исследований, выяснили, что если на протяжении жизни у человека уровень витамина D был в норме, то к 65 годам у него не наблюдалось ни расстройств памяти, ни проблем с мышлением. Так что старайтесь чаще бывать на солнце и готовьте рыбные блюда.

Полосатый рулет

- филе скумбрии — 300 г.
- филе кеты — 100 г.
- чеснок — 1 зубчик
- лимонный сок по вкусу
- цедра лимона по вкусу
- сухой кориандр, паприка, соль морская по вкусу
- оливковое масло — 3 г

Чеснок измельчить и смешать с оливковым маслом. Полученной смесью смазать лист фольги. На фольгу выложить филе скумбрии кожей вниз. Сбрызнуть рыбу лимонным соком, посыпать цедрой, сухим кориандром, паприкой и морской солью. На скумбрию выложить пластинки кеты. Накрыть второй половиной филе скумбрии, посыпать сверху травами, солью, сбрызнуть лимонным соком. Плотно закрутить фольгу, только не перестарайтесь, иначе можно ее порвать, и тогда блюдо получится сухим. В форму для запекания или любую глубокую посуду наливаем немного воды, кладем нашу рыбу, накрываем крышкой и готовим 30 минут на среднем огне (не давайте воде сильно кипеть). Когда рыба будет готова, выньте ее из воды, положите под пресс. Когда она остынет, не снимая пресса, уберите ее на ночь в холодильник. За несколько часов в прохладном месте скумбрия еще лучше пропитается ароматным соком и желе. На следующий день мы легко сможем порезать рыбу на порционные куски. Приготовленная таким способом рыба отлично сочетается со свежими листьями салата и сочными овощами.

Итого во всем блюде: белка — 78,10 г; жиров — 44,29 г; углеводов — 2 г.

За один раз можно позволить себе 200 г. блюда: белка — 39,5 г; жиров — 22,14 г; углеводов — 1 г.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 87,48 г; жиров — 46,67 г; углеводов — 60,82 г.[31]

Второй этап. Третья неделя. Третий день

6.00–7.00 — подъем. Стакан воды.
6.30–7.30 — привычная тренировка.
9.00–9.30 — завтрак.

Коктейль из лесных орехов и ягод

- кефир нежирный — 300 мл
- брусника — 10 г.
- отруби — 20 г.
- кедровые орехи — 20 г.

Измельчить все компоненты в блендере и подать с отрубями.

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: белка — 14,41 г; жиров — 13,01 г; углеводов — 26,94 г.

На обед — салат.

Кранч-салат с брокколи и болгарским перцем

- брокколи — 300–350 г.
- сладкое яблоко — 1 шт.
- болгарский перец — 1 шт.
- огурец — 1 шт.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- яблочный уксус по вкусу
- соль, перец по вкусу

Овощи и яблоко вымыть. У брокколи удалить жесткий стебель, а верхушку мелко порубить. Яблоко и перец нарезать небольшими кубиками. В неглубокой мисочке смешать оливковое масло, уксус, соль и перец. Взбить хорошенько венчиком. В миске смешать брокколи, перец и яблоко, влить заправку и хорошо перемешать.

Выложить в тарелку и подавать.

Итого: белка — 10,50 г; жиров — 9,1 г; углеводов — 37,07 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Древние римляне считали, что брокколи похожа на руку человека, поэтому называли ее bracchium. Их потомки итальянцы рассмотрели в ней выстрел и росток, поэтому назвали «broccо».

Наггетсы «Мексиканские»

- грудка индейки — 100 г.
- белок яйца — 1 шт.
- овсяные отруби — 1 ст. л.
- острый перец чили по вкусу
- чеснок — 1 зубчик
- масло оливковое — 1 ч. л.
- лайм — 1 шт.

Нарезать филе индейки небольшими плоскими квадратиками размером с обычные наггетсы, замариновать их на пару часов в смеси из лайма, измельченного острого перца и чеснока. В отдельной миске слегка взбить белки венчиком. Обмакнуть кусочки курицы в яичную смесь, затем в отруби для панировки. Жарить на сковородке с добавлением 1 ч. л. масла, пока наггетсы не побелеют.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Индейка стала символом Дня благодарения, можно сказать, случайно. Устраивая первый праздник урожая в новой стране, колонисты приготовили немало блюд из выращенных овощей, не хватало только мяса. Тогда индейцы вместе с колонистами отправились в ближайший лес и подстрелили там 4 индеек, которых затем пожарили и съели. Кстати, День благодарения стал официальным праздником благодаря Линкольну в 1883 году.
>
> Между прочим, индейка была первой птицей, побывавшей на Луне. Обед Нила Армстронга на Луне состоял из запеченного мяса индейки.

Итого в блюде: белка — 22,20 г; жиров — 5,69 г; углеводов — 3,2 г.

На ужин — голубцы.

Голубцы с грибами

- молодая капуста — 3–4 листика
- сельдерей — 1 стебель
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- помидор — 2 шт.
- болгарский перец — 1 шт.
- зелень (любая) по вкусу
- черный перец, соль по вкусу
- растительное масло — 1 ч. л.

Для фарша:

- коричневый нешлифованный рис — 50 г.
- овощной бульон — 500 мл
- шампиньоны — 100 г.
- лук репчатый — 1 луковица
- растительное масло — 1 ч. л.
- соль, черный перец по вкусу

Капустные листья бланшировать в кипящей воде, пока не станут мягкими. В сковороде разогреть масло и обжарить на нем измельченный лук, нарезанный кусочками сельдерей и перец. Приправить солью и перцем и добавить томаты.

Рис отварить до полуготовности. Нарезанные грибы и лук обжарить на масле, приправить солью, перцем и перемешать с рисом. Разложить начинку по листьям и завернуть голубцы. Выложить их на овощной соус и залить бульоном. Тушить до готовности.

Итого в блюде: белка — 15,10 г; жиров — 10,18 г; углеводов — 50,85 г.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 67,32 г; жиров — 37,98 г; углеводов — 118,06 г.[32]

Второй этап. Третья неделя. Четвертый день. «День морепродуктов»

6.00–7.00 — подъем. Стакан воды.
6.30–7.30 — привычная тренировка.
9.00–9.30 — завтрак.

Творожный крем с курагой и хлебцами из отрубей

- творог — 100 г.
- кефир — 50 мл
- курага — 3 шт.
- корица по вкусу

Курагу накануне замочить в теплой воде. Творог перемешать с кефиром в блендере, добавить корицу и кусочки кураги. Подавать с хлебцами из отрубей.

Итого в блюде: белка — 19,49 г; жиров — 3,16 г; углеводов — 15,06 г.

Время обеда!

Чечевичный суп с корневым сельдереем

- корень сельдерея — 150 г.
- красная чечевица — 20 г.
- овощной бульон
- молоко — 25 мл
- натуральный йогурт — 1 ч. л.
- тмин — 1/3 ч. л.
- соль, черный перец по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.

На сухой горячей сковороде немного обжарить тмин. В сковороду добавить масло и хорошо его разогреть. Добавить натертый корневой сельдерей, чечевицу, молоко и овощной бульон. Доводим до кипения и оставляем чечевицу, бульон и молоко на несколько минут. Когда чечевица и сельдерей будут готовы, измельчаем все с помощью блендера. Подаем суп со свежей зеленью и ложкой обезжиренного йогурта.

Итого в блюде: белка — 8,16 г; жиров — 7,05 г; углеводов — 20,05 г.

Шашлычки из гребешков и шампиньонов

- шампиньоны — 250 г.
- очищенные гребешки (без ракушек) — 500 г.
- свежий эстрагон рубленый — 1 ст. л.
- лайм — 1 шт.
- чеснок — 1 зубчик
- оливковое масло — 2 ст. л.
- соль, черный перец по вкусу

Очистить шампиньоны и отделить шляпки от ножек. В салатнице смешать масло, сок лимона, раздавленный чеснок, эстрагон, соль и щепотку черного перца. Замариновать в этой смеси гребешки и шампиньоны (около 30 минут в холодильнике, периодически помешивая). Нарезать лайм тонкими кольцами. На шампуры (можно использовать деревянные) поочередно нанизать шампиньоны, гребешки и дольки лайма. Жарить гребешки лучше всего на гриле, но можно и в большой сковороде с толстым дном. При жарке шампуры нужно постоянно переворачивать, поливая маринадом. Время жарки — 8 минут.

Итого в блюде: белка — 95,75 г; жиров — 32,46 г; углеводов — 6,2 г.

Кальций, содержащийся в мясе гребешков, усваивается практически на 100 %, в отличие от популярных лекарственных препаратов, содержащих этот элемент. Поэтому, если вы замечаете, что в последнее время ваши волосы и ногти стали более ломкими, готовьте это блюдо как можно чаще.

За один раз можно позволить себе 200 г. такого блюда: белка — 25,54 г; жиров — 3,34 г; углеводов — 4,66 г.

На ужин — мидии.

Мидии не только вкусный, но и очень полезный продукт. В них много белка, при этом практически нет жира, а это значит, что блюдами из мидий можно лакомиться без опаски за фигуру. 100 г. мидий — это четверть суточной нормы витамина Е. Хотите иметь красивую кожу, цветущий вид и здоровый цвет лица — налегайте на мидии.

Долгое время ученые не могли понять, почему встречаются ядовитые мидии, от яда которых человек, употребивший их в пищу, погибает. Оказалось, что причина ядовитости некоторых мидий заключается в их образе жизни. Мидии фильтруют через себя морскую воду, тем самым очищая ее. В морской воде время от времени появляется большое количество мелких

ядовитых водорослей — панцирных жгутиконосцев. В каждой такой водоросли присутствует яд, правда в очень небольшом количестве. Мидии отфильтровывают воду вместе с водорослями. В организме мидии накапливается со временем достаточно большое количество этого яда жгутиконосцев. Мидию, накопившую яд, вылавливают, готовят и подают к столу. В результате человек, который съел такой «деликатес», попадает в больницу с отравлением ядом и даже может умереть. Тщательно относитесь к выбору производителя этого деликатеса!

Мидии в томатном соусе

- мидии замороженные — 250 г.
- лук репчатый — 1 луковица
- помидор — 1 шт.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соевый соус, специи по вкусу

Если вы купили сырые мидии, то для начала отварите их в кипящей воде минуты 3–4. Если вам попались замороженные отварные мидии, то предварительно разморозьте их. Разогрейте масло и немного обжарьте на нем лук. Помидор порезать кубиками, добавить его в сковороду и сразу же добавить мидии, соль, специи. Накрыть крышкой и тушить минут 12–15. Слегка остудите готовое блюдо и подавайте его со свежими листьями салата.

Итого в блюде: белка — 23,35 г; жиров — 8,94 г; углеводов — 6,5 г.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 81,65 г; жиров — 22,39 г; углеводов — 46,27 г.[33]

Второй этап. Третья неделя. Пятый день

6.00–6.30 — подъем. Стакан воды.
6.30–7.30 — привычная тренировка.
9.00–9.30 — завтрак.

Нежные сырники с корицей и сливами

- нежирный творог — 100 г.
- белок яйца — 1 шт.
- свежие сливы — 70 г.
- корица по вкусу
- яблоко — 1 шт.
- стевия по вкусу

Сливы мелко нарезать. Творог, белок, разрыхлитель и корицу смешать в блендере. В готовое «тесто» добавляем сливы. Выкладываем массу по формочкам и отправляем в пароварку минут на 15–20.

Яблоки нарезать кусочками, добавить стевию и корицу, воду и немного потушить. С этим соусом мы и подаем сырники.

Итого в блюде: белка — 20,47 г; жиров — 2,1 г; углеводов — 24,76 г.

Обед — телятина.

> Помидорки черри, несмотря на свои миниатюрные размеры, содержат в два раза больше полезных веществ, нежели их крупные собратья. Кстати, много в них и триптофана, из которого образуется «гормон счастья» — серотонин. А это значит, что при регулярном употреблении черри тоска и депрессия вам не грозят.

Нежная телятина с помидорами черри

- телятина (постная) — 100 г.
- лук репчатый — 1 средняя луковица
- болгарский перец — 2 шт.
- баклажан — 1 шт.
- помидор — 2 шт.
- помидорки черри — 4 шт.
- смесь итальянских трав по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Телятину отварить, остудить и нарезать тонкими

пластинами. Лук, помидоры, перец и баклажан нарезать кубиками. Разогреть масло, обжарить лук, добавить к нему телятину, перец, баклажан и помидоры. Добавить соль, перец и смесь итальянских трав. Довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и тушить до готовности. При подаче украсить свежими помидорками черри и зеленью.

Итого в блюде: белка — 25,73 г; жиров — 14,9 г; углеводов — 27,58 г.

На ужин блюда с брокколи и зеленью.

Острый салат из шпината и брокколи

- шпинат — 150 г.
- брокколи — 150 г.
- сладкий болгарский перец — 1 шт.
- перчик чили — 1 шт.
- соль, соевый соус по вкусу
- масло оливковое — 1 ч. л.

Шпинат и брокколи немного ошпарить в кипятке. Болгарский перец нарезать тонкими полосками. Перчик чили и чеснок измельчить и соединить с соевым соусом, маслом и лимонным соком. Соединить соус с зеленью и хорошо перемешать. В идеале — дать настояться.

Итого: белка — 9,2 г; жиров — 8,19 г; углеводов — 13,11 г.

Рагу из индейки с фенхелем и свежей зеленью

- фенхель — 1 большая луковица
- грудка индейки — 100 г.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- чеснок — 1 зубчик
- корень сельдерея — 200 г.
- сельдерей — 2–3 стебля
- помидоры — 200 г.
- овощной бульон — 100 мл.
- красный болгарский перец — 1 шт.
- соль, зелень по вкусу.

Мясо индейки нарезать тонкими полосками и обжарить. Фенхель нарезать не слишком мелко, чеснок измельчить, добавить к мясу индейки и жарить 3 минуты. Томаты мелко нарезать (как вариант — измельчить блендером), корневой сельдерей нарезать кубиками, стебли сельдерея — небольшими кусочками, перец — квадратиками. Все овощи отправить в

сковороду с индейкой, добавить немного овощного бульона, довести до кипения, накрыть крышкой и тушить до готовности. Перед подачей приправить солью и украсть зеленью.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Название «бульон» заимствовано из французского языка; французское bouillon — «отвар» происходит от глагола bolir — «кипятить». Это слово было заимствовано в XVIII веке и не успело изменить своего звучания.

Итого в блюде: белка — 23,74 г; жиров — 9,04 г; углеводов — 31, 06 г.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 84,25 г; жиров — 34,23 г; углеводов — 96,51 г.[34]

Второй этап. Третья неделя. Шестой день

6.00–6.30 — подъем. Стакан воды.
6.30–7.30 — привычная тренировка.
9.00–9.30 — завтрак.

Перепела в отличие от кур не болеют сальмонеллезом, поэтому перепелиные яйца можно употреблять в сыром виде, не опасаясь заразиться. Дело в том, что естественная температура перепелов 42 °С. Как известно, сальмонелла гибнет уже при 40 °С. Впрочем, многие другие микроорганизмы тоже.

Забавные пятнышки на скорлупе частенько могут привлечь внимание ребенка. Так что проблем с тем, чтобы заставить ребенка съесть необычное яйцо, не возникает. Ребенку дошкольного возраста вполне достаточно в день съедать 1–2 перепелиных яйца. Школьнику — 2 или 3.

Омлет из перепелиных яиц и болгарского перца

- перепелиное яйцо — 5 шт.
- болгарский перец — 1 шт.
- чеснок — 1 зубчик
- лук репчатый — 1/3 шт.
- масло подсолнечное — 1 ч. л.
- соль, черный перец, зелень по вкусу

На масле обжарить измельченные лук и чеснок, добавить к ним перец. Перепелиные яйца приправить солью, перцем и перемешать. Добавить яйца к овощам и оставить на пару минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Итого в блюде: белка — 8,17 г; жиров — 12 г; углеводов — 6,98 г.

На обед — легкий салат и лосось.

Легкий весенний салат

- огурцы — 200 г.
- редиска — 100 г.
- болгарский перец — 1 шт.
- зелень (укроп, петрушка) по вкусу
- салат зеленый — 100 г.
- йогурт натуральный 2 % — 150 г.

● горчица — 1/2 ч. л.
● лимонный сок — 1 ч. л.
● оливковое масло — 1 ч. л.
● соль, черный перец по вкусу

Овощи произвольно измельчить. Из горчицы, йогурта, масла приготовить заправку. Полить овощи заправкой, добавить соль, перец и перемешать.

Итого в блюде: белка — 7,85 г; жиров — 8 г; углеводов — 13,96 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Эти красные шарики — не что иное, как неудавшаяся редька. Долгое время мелкие плоды попросту выбрасывали, пока какой-то селекционер не решил вывести из них особую культуру, отличающуюся более нежным вкусом, меньшей горечью и размером. Назвали клубень «редис». Это название было заимствовано из французского языка в конце XIX века. Французское radis восходит к латинскому radix — «корень» (вспомните слово «радикальный» в смысле «коренной»; «радикал» — знак корня в математике). Буква «е» в корне слова «редис» появилась под влиянием слова «редька», которое пришло к нам из немецкого языка гораздо раньше — еще в XVI веке. Немецкое redik восходит к тому же латинскому слову radix.

Лосось на подушке из шпината под белым соусом

● лосось — 100 г.
● свежий шпинат — 150 г.
● сливки обезжиренные — 1 ст. л.
● растительное масло — 1 ч. л.
● лимон — 1/3 шт.
● крупные оливки — 2–3 шт.
● зелень (петрушка, базилик) по вкусу
● соль, черный перец по вкусу

Филе лосося посолить и поперчить, обжарить на раскаленном масле. Убрать рыбу из масла, положить туда шпинат и слегка его припустить (достаточно, чтобы шпинат стал просто чуть мягче). В соуснике разогреть сливки с лимонным соком и измельченными оливками, прогреть, но не кипятить. Выложить рыбу на листья шпината, полить белым соусом и украсить свежей зеленью.

Итого в блюде: белка — 25 г; жиров — 10,05 г; углеводов — 5,06 г.

Время ужина!

Овощное рагу с горохом нут и сельдереем

- кабачок — 150 г.
- помидор — 1 шт.
- нут (заранее отваренный) — 100 г.
- сельдерей — 2 стебля
- лук репчатый — 1 маленькая луковица
- зеленый горошек (свежий или замороженный) — 100 г.
- перец болгарский — 1 шт.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- овощной бульон — 1/3
- зира, тмин, черный перец, соль по вкусу

Кабачок, лук, перец, сельдерей и помидор нарезать. В сковороде с толстым дном обжарить лук. Когда он станет золотистым, добавить специи, кабачок, помидоры, нут и овощной бульон. Довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь и тушить почти до готовности. Минут через 5 добавить зеленый горошек и перец, посолить и тушить минут 10.

Перед подачей посыпать свежей зеленью.

Итого в блюде: белка — 20,11 г; жиров — 9,93 г; углеводов — 73,36 г.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Достаточно долгое время помидоры считались ядовитыми, и выращивали их преимущественно для красоты: в садах, в виде живой изгороди; дома, в горшочках. Реабилитировать томаты, в частности в США, помог полковник Роберт Гиббон Джонсон, который в 1820 году у здания суда на глазах изумленной публики съел целое ведро помидоров и… остался жив и здоров, ко всеобщей радости окружающих.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 66,24 г; жиров — 39,98 г; углеводов — 99,36 г.[35]

Второй этап. Третья неделя. Седьмой день

6.00–6.30 — подъем. Приводим себя в порядок, выпиваем стакан воды и выходим на прогулку.

6.30–7.30 — привычная тренировка.

9.00–9.30 — завтрак.

Сырники с корицей и зелеными яблоками

- творог обезжиренный (0 %) — 100 г.
- белок яйца — 1 шт.
- кукурузный крахмал — 1 ч. л.
- стевия, корица по вкусу
- яблоки — 2 шт.

Смешать все ингредиенты. Сформовать 2 комочка, выложить на пергаментную бумагу. Запекать в духовке 30 минут. Яблоки нарезать пластинками, посыпать корицей и слегка запечь.

Выложить на запеченные яблоки сырники и подать на стол.

Итого в блюде: белка — 19,25 г; жиров — 1,10 г; углеводов — 34 г.

На обед — суп и фаршированные помидоры.

Крем-суп из шпината

- свежий шпинат — 200 г.
- лимон — 2 ломтика
- корневой сельдерей — 100 г.
- чеснок — 1/4 зубчика
- лук репчатый — 1/4 средней луковицы
- овощной бульон — 400 мл
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соль, черный перец по вкусу

Сельдерей почистить и нарезать некрупными кубиками, нашинковать лук. У свежего шпината удаляем стебли, оставляем только листики.

В глубоком сотейнике слегка тушим на оливковом масле лук и давленый чеснок. Добавляем картофель и заливаем его бульоном так, чтобы он был слегка прикрыт. Варим почти до готовности.

Кладем шпинат (мороженый заранее размораживать не надо), добавляем еще немного бульона и тушим все вместе 5 минут, не больше!

Отправляем все в блендер на пару секунд, иначе картофель станет как клейстер. Разбавляем горячим бульоном до нужной консистенции, заправляем лимонным соком, солью, перцем.

Итого: белка — 7,6 г; жиров — 8,14 г; углеводов — 13,5 г.

Фаршированные помидоры «Золотые яблоки»

- мясной фарш (постный говяжий) — 100 г.
- помидоры — 4 шт.
- отруби — 1 ст. л.
- сбор сухих трав — 1/2 ч. л.
- соль по вкусу
- растительное масло — 1 ч. л.
- лук репчатый — 1 луковица

Вычистите помидоры, оставив корзинки для начинки. Займемся начинкой: на разогретой сковороде потомите на растительном масле лук и немного томатов (перегородки и немного сока, которые образовались, когда мы вычищали помидоры для начинки). Добавьте в мясной фарш отруби, зелень, измельченный чеснок и тимьян. Начините корзинки из помидоров и запечатайте их крышками от томата. На противень налейте немного воды и отправьте в духовку. Через 30 минут блюдо готово.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Впервые увидев помидоры, итальянцы назвали их «золотыми яблоками», т. е. pomo d'oro. Судя по красноречивому названию, первые томаты, попавшие в Европу, были желтого цвета.

Итого в блюде: белка — 22,05 г; жиров — 20 г; углеводов — 34,48 г.

На ужин сегодня предлагаю вам рыбку.

> Скумбрия — чемпион рыбного мира по содержанию витамина D, который укрепляет наш иммунитет и препятствует расстройствам нервной системы. Этот витамин наш организм может вырабатывать самостоятельно, но только под воздействием солнечного света. Если вы живете в солнечных краях, вам повезло. Ну а если в вашем городе солнце редкий гость — налегайте на скумбрию.

Скумбрия со свежими овощами

- скумбрия — 100 г.
- зелень (любая) — 20 г.
- редиска — 1 пучок
- лимон — 1/4 шт.
- томатная паста по вкусу
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.
- разноцветные листья салата — несколько штук
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- болгарский перец — 1/2 шт.

Кусочки скумбрии сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить. Луковицу очистить и нарезать кубиками. Свежую зелень вымыть, мелко порубить и вместе с луком немного обжарить в растительном масле в сковороде с толстым дном. Затем добавить томатную пасту и перемешать. Все вместе тушить не более 5 минут. На сковороду с зеленью и томатной пастой выложить рыбу и тушить под крышкой на небольшом огне 10 мин. Затем с огня снять и дать постоять еще 3–4 мин. Готовую рыбу вместе со слегка обжаренным луком, зеленью, листьями салата и кусочками перца разложить по тарелкам. Украсить рубленой зеленью, ломтиками редиса.

Итого в блюде: белка — 20,75 г; жиров — 13,04 г; углеводов — 7,11 г.

На ночь — два белка куриных яиц.

Итого: белка — 5,11 г; жиров — 0 г; углеводов — 0 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка — около 74,76 г; жиров — 42,28 г; углеводов — 89,09 г.[36]

Салаты для второго этапа

Салат из индейки

- грудка индейки — 100 г.
- руккола — 1 горсть листьев
- сельдерей — 2 стебля
- лук-порей — 1 стебель
- укроп, петрушка — пара веточек
- лимон — 1/2 шт.
- оливковое масло — 1 ч. л.

Грудку обжарить на тефлоновой сковороде без добавления масла. Стручковый сельдерей и стебель лука-порея нарезать кольцами, зелень мелко нарубить.

Выложить грудку в большую миску, дать немного остыть, затем добавить овощи и листья рукколы, перемешать, полить оливковым маслом и сбрызнуть соком лимона по вкусу.

Итого: белка — 19,2 г; жиров — 6 г; углеводов — 2,85 г.

Паста из спаржи на хлебцах

- хлебцы из отрубей — 4 шт.
- свежая или замороженная зеленая спаржа — 200 г.
- чеснок — 1/2 зубчика
- свежевыжатый лимонный сок по вкусу
- острый перчик чили по вкусу
- огурец — 1 шт.

Спаржу отварить в течение 7 минут, воду слить, она нам больше не понадобится. Блендером измельчить спаржу, добавив чеснок, перчик чили и лимонный сок.

Выложить пасту на хлебец, сверху украсив ломтиками огурца.

Итого: белка — 6,84 г; жиров — 3,66 г; углеводов — 26,58 г.

Салат из цветной капусты и брокколи

- цветная капуста — 150 г.
- брокколи — 150 г.
- соевый соус по вкусу
- кинза, укроп по вкусу
- сельдерей — пара стеблей
- чеснок — 1/2 зубчика

● кедровые орешки — 10 г.
● соль по вкусу

Капусту варить в подсоленной воде 1–2 минуты, вытащить, дать стечь воде и остудить (не переварить!).

Разобрать на соцветия и хорошо полить соевым соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью с давленым чесноком, перемешать, сверху посыпать кедровыми орешками и дать настояться минут 20–30.

Итого: белка — 12,19 г; жиров — 7,30 г; углеводов — 24,13 г.

Брокколи нельзя долго варить (запекать, тушить и т. д.), чем дольше она нагревается, тем больше полезных свойств теряет. Оптимальное время приготовления 2–3 минуты, можно употреблять и в сыром виде. Брокколи прекрасно переносит заморозку и маринование.

Баклажаны по-корейски

● баклажан — 2 шт. (крупные)
● куриное филе — 100 г.
● соевый соус — 2 ст. л.
● оливковое масло — 1 ч. л.
● соль, молотый красный перец чили по вкусу

Баклажаны порезать толстой соломкой и при необходимости удалить горечь, опустив в подсоленную воду на 30 минут. Промыть кипятком: баклажаны должны стать упругими. Лишнюю воду отжать руками. Филе нарезать соломкой. В высокую сковороду налить оливковое масло, разогреть и обжарить сначала филе, потом добавить баклажаны и жарить на большом огне, все время помешивая, 10 минут. В конце жарки добавить соевый соус и перец. Остудить, подавать в холодном виде.

Итого: белка — 25,10 г; жиров — 6,59 г; углеводов — 35,66 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Не знаете, как определить возраст баклажана? Посмотрите на ножку — если она зеленая, плод свежий; если коричневая — значит, сорвали баклажан достаточно давно. Блюда из баклажана есть практически во всех кухнях мира. Самое же знаменитое блюдо называется «имам баялы», переводится как «имам в обмороке». Согласно легенде, блюдо из баклажан, поданное имаму, произвело на него такое впечатление, что от восторга он упал в обморок.

Лодочки из баклажанов

- баклажан — 1 шт.
- нежирный рассыпчатый творог — 100 г.
- помидоры — 2 шт.
- натуральный йогурт — 3 ст. л.
- соль, черный перец по вкусу
- специи «Итальянские травы» по вкусу
- нежирный сыр — 25 г.

Баклажан разрезать поперек. Из обеих половинок выскоблить мякоть, выложить туда смесь творога, помидоров, натурального йогурта, соли, перца и итальянских трав. Сверху посыпать тертым сыром малой жирности.

Запекать можно в духовке или в аэрогриле (на 180 °С 30 минут). Подавать с нарезанными и разложенными вокруг помидорами.

Итого: белка — 27,15 г; жиров — 8,79 г; углеводов — 21,77 г.

Сыр со специями

- нежирный сыр (адыгейский или сулугуни) — 100 г.
- специи, свежая зелень по вкусу
- отруби — 1 ст. л.

Нарезать сыр на порционные куски толщиной 1,5–2 см. Обвалять в панировке: смесь толченых отрубей, специй и трав. Выложить в форму и запекать в духовке.

Итого: белка — 19 г; жиров — 14 г; углеводов — 0 г.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. В дореволюционной России и Европе словом «винегрет» называли заправку из масла, уксуса и горчицы. Само слово «винегрет» образовано от французского «vinaigre», т. е. уксус.

Винегрет по методике

- цветная капуста — 100 г.
- зеленая стручковая фасоль или зеленый горошек — 100 г.
- белая фасоль — 100 г.
- квашеная капуста — 150 г.
- репчатый лук — 1/2 луковицы
- растительное масло — 1 ч. л.

Цветную капусту и зеленую фасоль (или горошек) отварить. Белую фасоль замочить на несколько часов и затем отварить.

Смешать фасоль, капусту цветную и квашенную, нарезанный репчатый лук. Посолить, заправить растительным маслом.

Итого: белка — 17,75 г; жиров — 6,09 г; углеводов — 46,6 г.

Салат из куриных грудок с сельдереем

- куриные грудки — 100 г.
- зелень сельдерея (черешки) — 300 г.
- огурцы — 200 г.
- соль, черный перец по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.

Куриные грудки отварить, охладить, порезать кубиками. Веточки сельдерея порезать тонкими ломтиками поперек. Огурцы нарезать кубиками. Немного посолить, поперчить. Заправить домашним майонезом.

Итого: белка — 25,70 г; жиров — 6,79 г; углеводов — 12,70 г.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Огурец — один из старейших овощей, он появился более 6000 лет назад в Индии. Несколько раз огурец упоминается и в Библии как «овощ Египта». В Иране огурцы относят к фруктам, поэтому подают на стол в виде десерта, с различными сладостями.

Салат из капусты с перцем

- краснокочанная или белокочанная капуста — 300 г.
- огурец — 1 шт.
- лук репчатый — 1 луковица
- укроп по вкусу
- зеленый болгарский перец — 1 шт.
- красный болгарский перец — 1 шт.
- соль по вкусу
- подсолнечное масло — 1 ч. л.

Потереть на крупной терке или нашинковать капусту. Порезать соломкой огурец, перцы, лук, зелень укропа. Посолить и добавить немножко масла. Все перемешать.

Итого: белка — 6,50 г; жиров — 5 г; углеводов — 28 г.

Салат из шампиньонов с вырезкой

- свиная вырезка (самая постная) — 150 г.

- растительное масло — 1 ч. л.
- шампиньоны — 100 г.
- огурцы — 2 шт.
- сельдерей — 1 стебель
- обезжиренный мягкий творог — 50 г.
- соль, черный перец, зелень по вкусу

Свиную вырезку посолить, поперчить и обжарить в растительном масле в течение 20 минут. Обжарить шампиньоны до коричневого цвета.

Обжаренную свинину и огурцы нарезать тонкими кусочками и смешать с грибами.

Обезжиренный мягкий творог посолить, поперчить и заправить салат.

Посыпать зеленью.

Итого: белка — 35,4 г; жиров — 17,6 г; углеводов — 8,19 г.

Шампиньоны — отличное средство от упадка сил и головной боли. Содержащаяся в этих грибах пантотеновая кислота помогает бороться с усталостью; витамины группы В, которых в шампиньонах больше, чем в овощах и фруктах, избавляют нас от мигрени.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. С грузинского языка слово «лобио» переводится как «фасоль». У этого блюда нет единого рецепта, существует несколько десятков вариаций рецептов: острое, зимнее, с орехами, мясом, пряными травами и т. д.

Лобио

- красная фасоль (сухой вес) — 100 г.
- грецкий орех — 1 шт.
- чеснок — 1/2 зубчика
- зелень по вкусу
- паприка, соль по вкусу
- аджика — 1/2 ч. л.
- лук репчатый — 1/4 луковицы
- масло подсолнечное — 1 ч. л.

Красную фасоль отварить особым способом: фасоль залить холодной водой, когда вода закипит, вылить воду и поменять на холодную, затем повторить процедуру еще пару раз. Таким образом фасоль готовится очень быстро — около получаса. Орехи крупно истолочь с чесноком, кинзой и укропом, добавить паприку, соль, немного аджики и пассерованный лук на масле.

Перемешать с фасолью.

Итого: белка — 9,59 г; жиров — 8,7 г; углеводов — 16,8 г.

Супы для второго этапа

Супчик вегетарианский из чечевицы

- чечевица — 70 г.
- помидоры — 2 шт.
- лук репчатый — 1/2 шт.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соль, черный перец (горошек) по вкусу
- лавровый лист — 1 шт.

Замоченную чечевицу залить водой так, чтобы покрыла чечевицу плюс еще 5 см сверху. Варить 15 минут. Помидоры очистить от кожицы (подержать несколько минут в кипятке), нарезать кубиками, так же нарезать и лук.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. В Древней Греции лавр считался священным деревом, из его листвы и тонких ветвей делали венки, которыми украшали головы победителей. Кстати, слово «лауреат» произошло именно от слова «лавр».

Все остальное добавить в суп и варить еще минут 30–40, добавив масло, соль по вкусу, черный перец горошком, лавровый лист. Можно сделать суп-пюре, измельчив все в блендере. Можно добавить зелени, чеснок.

Итого: белка — 18,53 г; жиров — 7,55 г; углеводов — 40,14 г.

Крем-суп из цукини с фенхелем

- небольшой кабачок цукини — 1 шт.
- лук-порей — 1/4 стебля (белая часть)
- фенхель — 1/5 клубня
- соль, черный перец по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.

Порей и фенхель порезать нетолстыми колечками, цукини — средними кусочками. В сковороде на оливковом масле тушим порей и фенхель до легкой румяности. Кидаем кабачок, слегка обжариваем, добавляем воды, тушим минут 10.

Добавляем еще воды, даем вскипеть. Солим-перчим и отправляем в блендер. Разводим кипятком до желаемой консистенции. Приправить травами.

Итого: белка — 4 г, жиров — 5 г; углеводов — 12,1 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Между прочим, название «фенхель» произошло от латинского слова feniculum, которое переводится как «сено». А жители Древней Греции называли фенхель «марафон», так же как знаменитое поле, на котором произошло историческое сражение. Растение напоминает по своему виду укроп и потому, наверное (из-за своих медицинских качеств и сходством с укропом), у нас в народе его и прозвали — укроп лекарственный (аптечный).

Суп-пюре из спаржи

- спаржа — 200 г.
- лук-порей — 1/4 часть стебля (белая часть)
- овощной бульон — 400 мл
- соевое молоко — 100 мл
- яйцо куриное — 1/4 шт.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Лук режем полукольцами, спаржу — небольшими кусочками. Ее верхушки отрезать и отварить в подсоленной воде, они пойдут на украшение. В глубоком сотейнике тушим лук до мягкости, добавив пару капель оливкового масла и пару ложек воды, затем выкладываем туда спаржу, слегка обжариваем. Заливаем соевым молоком и овощным бульоном и тушим до готовности — минут 10. Отправляем в блендер. Измельчаем до состояния пюре, солим, перчим. Переливаем в сотейник и даем закипеть. Яйцо варим вкрутую и 1/4 его часть натираем на терке. Наливаем суп в тарелки, украшаем отваренными верхушками спаржи и посыпаем тертым яйцом.

Итого: белка — 10,27 г; жиров — 5,7 г; углеводов — 12,8 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Когда-то перец, привозимый в Европу мореплавателями, был очень дорогим. Он действительно был на вес золота, им запросто можно было расплачиваться за любой товар. Перец ценился так высоко, что им покоренные народы выплачивали дань завоевателям. Например, знаменитый вождь гуннов Аттила требовал перец в качестве выкупа с многочисленных завоеванных им народов.

Один из исторических документов из Франции свидетельствует о том, что штраф в три фунта перца был наложен на жителей Безье, виновных в смерти виконта

Роже.

Когда-то процветающих купцов называли не «денежными мешками», как сейчас, а «мешками перца». Но такое звание обязывало торговцев быть честными. Ведь наказания за подделку перца в те времена были очень суровыми.

Но разбогатеть на поставках дорогостоящих специй было непросто. В дальних странствиях торговые суда сталкивались с разбойниками и пиратами, поэтому могли лишиться не только прибыли, но даже имеющейся собственности, а то и жизни. В те годы Португалия в одночасье разбогатела, потому что именно португальские мореплаватели привели из дальних странствий караван судов, заполненных специями, среди которых, разумеется, был и перец.

Гороховый суп-пюре с чесноком

- чеснок — 1/2 головки
- лук репчатый — 1/4 луковицы
- тмин по вкусу
- замороженный горошек — 150 г.
- овощной бульон — 400 мл
- оливковое масло — 1 ч. л.

Разогреть духовку до 200 °С. Положить неочищенный чеснок на противень, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в духовке в течение 20–25 мин., пока чеснок не станет мягким.

Дать немного остыть, разделить на зубчики и выдавить из шкурки мякоть.

Пока запекается чеснок, обжарить мелко нарезанный лук. Добавить тмин, помешивать 1 минуту. Затем добавить горошек и запеченный чеснок. Перемешать и влить бульон.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Слово «сметана» образовано от слова «сметать», поскольку сметану «сметают» — снимают с отстоявшегося молока (а сливки сливают, потому что они более жидкие).

Довести до кипения и варить на медленном огне 6–8 минут. Снять с огня. Добавить суп в блендер и сделать пюре. Приправить по вкусу, поставить кастрюлю на плиту и нагреть. Можно подавать со сметаной.

Итого: белка — 14,36 г; жиров — 7 г; углеводов — 41,5 г.

Суп из шпината

- шпинат (замороженный или свежий) — 100 г.
- яйцо куриное — 1/2 шт.
- лимон — 1/4 шт.
- чеснок — 1 зубчик
- сливки (10 %) — 3 ст. л.
- огурец — 1 шт.

Шпинат отварить, посолить, добавить сок лимона и чеснок. Добавить половинку яйца и огурец кубиками, украсить зеленью и сливками.

Итого: белка — 8,83 г; жиров — 7,95 г; углеводов — 9,14 г.

Суп-пюре из брокколи и цветной капусты

- брокколи — 100 г.
- цветная капуста — 100 г.
- корень сельдерея — 50 г.
- шампиньоны — 100 г.
- соль, зелень по вкусу
- сметана (10 %) — 1 ч. л.

Сварить в небольшом количестве воды (5 минут) брокколи, цветную капусту и корень сельдерея, порезанный кубиками, добавить грибы (ранее тушеные). Потом все сбить в блендере, посолить, добавить сметану, обильно посыпать свежей зеленью и рубленым стеблевым сельдереем.

Итого: белка — 8,8 г; жиров — 2 г; углеводов — 17,25 г.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Курильщикам нельзя есть в больших количествах морковку и помидоры. Содержащийся в них бета-каротин, который обычно защищает клетки от злокачественного перерождения, идет курильщикам во вред. Он реагирует в организме курильщика с канцерогенными веществами, присутствующими в табачном дыме, и сам превращается в сильнейший канцероген.

Суп с чечевицей и шпинатом

- сельдерей — 2 стебля
- чеснок — 1/2 зубчика
- имбирь — кусочек размером 1 $см^2$
- красный перчик чили — 1/8 шт.

- помидор — 1/2 шт.
- чечевица — 50 г.
- шпинат — 50 г.
- куриный бульон — 400 мл
- соль, черный перец по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.

Очистите морковь и луковицу, мелко порубите их. Стебель сельдерея тонко нарежьте. Чеснок измельчите. Разогрейте в глубокой кастрюле 1 ч. л. оливкового масла и спассеруйте овощи до золотистого цвета (10–15 мин.), помешивая. Влейте горячий куриный бульон и дайте закипеть. Уменьшите огонь и варите около 10 минут. Имбирь очистите и мелко порубите. Перчик чили очистите от семян, измельчите. Помидор нарежьте небольшими кусочками. Всыпьте в бульон промытую чечевицу, помидор, чили и имбирь. Посолите и поперчите по вкусу. Варите 10 минут, пока чечевица не приготовится. Добавьте промытые листья шпината и готовьте еще 30 секунд.

Итого: белка — 21 г; жиров — 7 г; углеводов — 26,55 г.

Горячие мясные блюда для второго этапа

Омлет с креветками и помидорами черри

- лук репчатый — 1/4 луковицы
- перец болгарский — 1 шт.
- помидоры черри — 6 шт.
- варено-мороженые креветки — 100 г.
- зелень укропа по вкусу
- соль, черный перец по вкусу
- яйцо куриное — 1 шт.
- молоко — 2 ст. л.
- растительное масло — 1 ч. л.

Взбить миксером белок яйца (чем больше, тем пышнее и выше будет омлет), молоко, соль. Лук очистить и нарезать небольшими полосками в 2 см. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семенные перегородки и нарезать соломкой. Креветки разморозить и слить жидкость. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Сковородку смазать растительным маслом, разогреть и быстро обжарить лук в течение примерно 3 минут. Добавить перец и жарить около 4 минут, помешивая. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить зелень и выложить креветки. Залить креветки с овощами омлетной массой. Накрыть крышкой, огонь убавить до минимального. При подаче выложить на блюдо помидоры черри и посыпать все рубленой свежей зеленью.

Итого: белка — 30, 56 г; жиров — 12,83 г; углеводов — 7,91 г.

> Помидоры черри отличаются высоким содержанием хрома, которые помогает контролировать аппетит и бороться с углеводной зависимостью.

Рататуй

- баклажан — 2 шт.
- кабачки — 150 г.
- помидор — 2 шт.
- лук репчатый — 1 луковица
- болгарский перец — 2 шт.
- красный острый перчик чили — 1 шт.
- чеснок — 1 зубчик
- соль, черный перец по вкусу

- зелень петрушки и тимьяна — 1 ст. л.
- оливковое масло — 1 ст. л.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Красный стручковый перец попал в Европу благодаря наблюдательности корабельного врача по имени Ханка, который сопровождал Колумба во время экспедиции. Ханка заметил, что жители новой части света добавляют в пищу необычную и острую специю, которую называют «аги». Вернувшись из экспедиции, путешественники преподнесли семена экзотического растения королеве Испании Изабелле.

Баклажаны и молодые кабачки нарезать крупными кусочками и обжарить в оливковом масле до золотистой корочки, добавить лук, чеснок и болгарский перец. Помидоры ошпарить кипятком и очистить от кожицы, порезать кубиками и положить к овощам. Добавить соль, перец, тимьян и петрушку.

Тушить под крышкой 20 минут, снять крышку и дать выпариться жидкости в течение 5 минут. Есть можно как в горячем, там и в холодном виде. При желании можно добавить укроп.

Итого: белка — 6,8 г; жиров — 11; углеводов — 43,24 г.

Котлетки из гречки и грибов

- гречка — 100 г.
- шампиньоны — 200 г.
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- оливковое масло — 1 ч. л.
- зелень по вкусу
- соль, черный перец по вкусу
- специи по вкусу
- крахмал — 1/4 ч. л.
- молотые отруби по вкусу

Вареную гречневую крупу измельчить в блендере. Выложить в миску. Грибы обжарить с луком на сковороде. Также измельчить (но не в паштет). Смешать грибы с гречкой, добавить рубленой зелени, посолить, поперчить, добавить специи, крахмал.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Лук возделывали еще во времена Древнего Египта. Жрецы считали его священным растением, так как луковица напоминала своей формой Луну, символ вечности.

Все вымесить и сформовать котлеты. Обвалять в молотых

отрубях и выложить на противень, выстланный пергаментом, смазанным маслом.

Дополнение: котлеты без панировки больше похожи на настоящие.

Подавать с листьями салата и зеленью.

Итого: белка — 21,20 г; жиров — 10,29 г; углеводов — 65,68 г.

Баклажаны по-румынски

- баклажан — 1 шт. (среднего размера)
- оливковое масло — 1 ч. л.
- постная говядина — 100 г.
- лук репчатый — 1/2 луковицы
- чеснок — 1 зубчик
- помидоры — 2 шт.
- томатный соус (любой) по вкусу
- соль, черный перец, зелень по вкусу

Очистить баклажаны, разрезать их вдоль, удалить семена и слегка обжарить в оливковом масле.

Фарш: измельчить обжаренную говядину и смешать с луком, чесноком и помидорами, предварительно мелко нарезанными. Заполнить баклажаны фаршем, залить томатным соусом и тушить до готовности.

Итого: белка — 24,52 г; жиров — 12,75 г; углеводов — 13,2 г.

Кролик в горшочке

- мясо кролика — 100 г.
- болгарский сладкий перец — 200 г.
- красный острый перчик чили по вкусу
- чеснок — 1 зубчик
- лавровый лист — 1 шт.
- тмин по вкусу
- сельдерей — 2–3 черешка
- помидор — 1 шт.
- шампиньоны — 100 г.

Филе кролика порезать кусочками, добавить сладкий перец, немного острого перца, чеснок, лавровый лист, немного тмина, сельдерея, помидор, шампиньоны. Все смешать положить в горшочек и поставить в духовку на 30–40 минут.

Итого: белка — 29,05 г; жиров — 9,20 г; углеводов — 16,39 г.

Мясо кролика чрезвычайно богато белком, в нем его больше, чем в телятине, свинине, баранине, но жиров в нем гораздо меньше. По своему составу оно очень напоминает белое мясо курицы. Регулярное употребление в пищу нормализует обмен жиров и белков и способствует комфортному и эффективному снижению веса. Во времена птичьего гриппа многие производители птицы всерьез обдумывали вариант перевода своего производства на мясо кролика.

Пряная курица в подливке из сельдерея

- куриная грудка — 100 г.
- томатный сок без сахара — 100 мл
- сушеный сельдерей — 1 ч. л.
- лук репчатый — 1 маленькая луковица
- смесь пряных трав (или приправы для мяса) по вкусу
- соль, черный перец по вкусу

На сковородку налить воду, чтобы закрывала дно. Засыпать сушеный сельдерей, порезанный лук и закрыть крышкой. Пока все закипает, нарезать мясо, обмазать специями и хорошенько помять. Разбавить в стакане томатный сок водой 200 мл. Выложить курицу на сковородку и залить разбавленным томатным соком. Тушить с закрытой крышкой 15 минут.

Итого: белка — 21,5 г; жиров — 1,3; углеводов — 8, 75 г.

Перцы, фаршированные мясом и кабачком

- фарш мясной (индейка, курица) — 75 г.
- кабачок — 100 г.
- лук репчатый — 1 луковица
- молотые отруби по вкусу
- помидоры — 2 шт.
- сливы сладкие — 1–2 шт.
- болгарский сладкий перец — 2 шт. (средних)
- овощной бульон — 250 мл
- соль, зелень по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.

Добавить в фарш, пассерованный на масле лук, натертый на терке кабачок и немного молотых отрубей, посолить, поперчить. Начинить перцы. Подливка: помидоры и сладкие сливы бланшировать в кипящей воде 2–3 минуты, очистить от шкурки, мякоть протереть через сито (или смешать в блендере). Довести до нужной консистенции овощным отваром, посолить при

необходимости, посыпать зеленью. Уложить в кастрюльку перцы и залить соусом, тушить до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

Итого: белка — 15,30 г; жиров — 5,82 г; углеводов — 5,2 г.

Спагетти «Болоньезе»

- баклажаны — 200 г.
- нежирный фарш (из грудки индейки) — 100 г.
- помидоры в собственном соку — 200 г.
- соль, черный перец по вкусу
- зелень по вкусу
- подсолнечное масло — 1 ч. л.

Баклажан очистить, нарезать вдоль тонкими ломтиками и опустить на 10 минут в соленую воду. Тем временем взять нежирный фарш, помидоры, смешать, посолить и поперчить. Тушить на сковороде с 1 ч. л. масла до выпаривания жидкости. Баклажанные пластинки нарезать длинными полосками «а-ля спагетти», подсушить на сухой сковороде. На тарелку выложить наши «спагетти», сверху полить соусом и посыпать зеленью.

Итого: белка — 21 г; жиров — 6,89 г; углеводов — 14,2 г.

> Помидоры источник ликопина — мощного антиоксиданта, защищающего наш организм от многих внешних факторов.
>
> Что самое интересное — уровень ликопина в томатах возрастает при их термической обработке. Уже через 2 минуты уровень ликопина в томатах возрастает на 1/3, если готовить томаты 15 минут, ликопина в них будет в полтора раза больше. Откуда он там появляется? Ума не приложу! =) Но это научный факт!

Кролик по-португальски

- филе кролика — 100 г.
- сухое красное вино — 1/2 бокала
- чеснок — 1/2 зубчика
- соус чили — пара капель
- белый молотый перец по вкусу
- оливковое масло — 1 ст. л.
- сливки (10 %) — пару ложек
- помидор — 1 шт.
- апельсин — 1/2 шт.

● соль, черный перец по вкусу

Кролика порезать на порционные куски, посолить, поперчить, обжарить на сковороде с разогретым маслом со всех сторон в течение 25–30 минут.

Соус: в посуде небольшого размера смешать вино, измельченный чеснок, белый перец и соль. Довести до кипения, немного остудить, добавить сливки и размешать.

Залить кролика соусом и тушить еще 35 минут, затем добавить мелко нарезанные помидоры и разделенные на дольки апельсины, уменьшить огонь и тушить еще 10 минут. Готовое блюдо украсить зеленью.

Итого: белка — 21,7 г; жиров — 18 г; углеводов — 4,59 г.

> В стакане томатного сока — суточная норма витамина С и провитамина А, которые укрепляют наш иммунитет. Кстати, томаты наряду с молоком, кефиром, фасолью, рыбой, шпинатом и растительным маслом содержат все необходимые для организма вещества. Но томатный сок ни в коем случае нельзя сочетать с продуктами молочного производства. Кальций, соединяясь с определенными кислотами в томатах, оседает в почках, образуя там камни.

Чахохбили из курицы

● куриные грудки — 100 г.
● помидоры в собственном соку (без сахара) — 150 г.
● чеснок — 1/2 зубчика
● лук репчатый — 1/2 луковицы
● специи, зелень петрушки и укропа по вкусу
● соль, черный перец по вкусу

Лук и чеснок мелко нарезать, помидоры размять, удалить кожицу. Смешать в посуде для микроволновки. Грудки нарезать на порции, посолить и поперчить. Выложить в томатную смесь, поставить в микроволновку на максимальную мощность на 10–12 минут. Затем достать, перемешать и еще раз поставить на максимум 10–12 минут или до готовности курицы. Достать из микроволновки, добавить свежую зелень, перемешать. Можно подавать и горячим, и холодным. Рецепт для микроволновки, но можно и на плите приготовить.

Итого: белка — 23,45 г; жиров — 2,45 г; углеводов — 4,3 г.

Горячие блюда из рыбы и морепродуктов для второго этапа

Рыба по-китайски

- целая белая рыба (например, судак) — 1 шт.
- имбирь (мелко нарубленный) по вкусу
- чеснок — 2 зубчика
- лимон — 1 шт.
- соевый соус по вкусу
- кунжутное масло — 1 ч. л.

На рыбе сделать несколько диагональных надрезов по бокам (в идеале должна получиться решетка). Приготовить соус: в посуде смешиваем мелко нарубленный имбирь и чеснок, добавляем цедру и сок одного лимона, соевый соус и кунжутное масло. Рыбу обмазываем соусом и даем постоять минут 10–15. Пока рыба маринуется, разогревам духовку. Судака заворачиваем в фольгу и отправляем в духовку минут на 30–40. Периодически рыбу можно доставать и проверять степень готовности. Постарайтесь не передержать рыбу, а минут за 10 до готовности разверните фольгу и дайте ей слегка подрумяниться.

Итого во всем блюде: белка — 195 г; жиров — 18,19 г; углеводов — 3,89 г.

Шашлык на пару «Две рыбки»

- филе минтая — 50 г.
- филе красной жирной рыбы (например, лосось) — 50 г.
- соль, куркума, лимонный сок по вкусу
- нежирный натуральный йогурт (густой) — 100 г.
- свежий огурец — 1/3 шт.
- цедра лимона по вкусу
- сухая горчица — 1–2 щепотки

Филе рыбы нарезать небольшими кубиками. Сложить в миску. Каждый кусочек посолить, хорошо посыпать куркумой, сбрызнуть лимонным соком. Оставить мариноваться на 20–30 минут, периодически переворачивая кусочки. Нанизать дневные порции на деревянные шпажки, чередуя минтай и красную рыбу. Уложить в пароварку, готовить 15–20 минут (в зависимости от величины кусков).

Соус: 100 г. нежирного натурального густого йогурта. Натереть 1/3 среднего свежего огурца на мелкой терке, чуть

отжать сок и добавить в йогурт. С лимона срезать цедру, измельчить ее и добавить крупную щепотку в соус. Посолить (по желанию), добавить 1–2 щепотки сухой горчицы (по желанию).

Итого в блюде: белка — 28,15 г; жиров — 3,60 г; углеводов — 7,19 г.

В одной такой порции, а точнее, в 50 г. минтая, содержится половина суточной нормы йода. Хотите иметь острый ум и быстро осваивать новые знания, тогда ешьте продукты, богатые йодом, как можно чаще. Ученые доказали, что у людей, проживающих в районах с выраженным йододефицитом, уровень IQ значительно ниже, чем у людей, живущих в более благополучных районах.

Карп, запеченный с квашеной капустой

- стейк или филе карпа — 200 г.
- квашеная капуста — 400 г.
- свежемолотый черный перец по вкусу
- лимон — 1 шт.

Квашеную капусту хорошо промыть, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Карпа поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Квашеную капусту разделить на две части. На лист фольги (или просто сковороду для запекания) выложить одну часть капусты, на нее на подушку выложить карпа.

Оставшейся капустой закрыть мясо. Запекать в духовке до готовности. Подавать со свежими листьями салата и овощами.

Итого в блюде: белка — 39,20 г; жиров — 11 г; углеводов — 17,6 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Выбирая рыбу в магазине или на рынке, старайтесь отдавать предпочтение молодым особям — ведь чем старше карп, тем больше в нем жира. Ну а про то, что рыба бывает только первой свежести, я думаю, напоминать никому не надо.

Яркая слоеная запеканка из рыбы

- филе горбуши — 1 кг
- лук-порей — 300 г.
- болгарский перец (красный или желтый) — 400 г.
- шпинат — 200 г.
- куриное яйцо — 1 шт.

- свежая зелень или смесь итальянских трав по вкусу
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу
- лимонный сок по вкусу
- натуральный йогурт — 1 баночка

Еще один вариант быстрого, вкусного и полезного блюда для большой компании. Можно есть как в холодном, так и в горячем виде. Прекрасно подойдет для второго этапа, особенно для белковых дней.

Рыбное филе посолить и поперчить по вкусу. При желании можно сбрызнуть лимонным соком. Сладкий перец, свежую зелень и лук-порей порезать. Дно формы для запекания чуть смазать маслом.

Половину лука-порея выложить на дно, поверх — слой рыбы, посыпать измельченной зеленью, на слой рыбы выложить листья шпината и нарезанный кольцами сладкий болгарский перец.

Яйцо смешать с йогуртом и добавить в смесь оставшийся лук-порей. Полученным соусом залить запеканку. Накрыть форму фольгой и отправить в хорошо разогретую духовку.

Итого в блюде: белка — 235 г; жиров — 73 г; углеводов — 28,6 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Горбуша, или, как ее еще называют, «розовый лосось», содержит практически всю таблицу Менделеева — фосфор, цинк, йод, хром, кобальт и т. д. Причем все эти витамины и микроэлементы прекрасно сбалансированы и отлично усваиваются нашим организмом. Чувствуете хроническую усталость, апатию, часто бываете в плохом настроении — чаще ешьте горбушу (благо это не самая дорогая рыба).

Морской коктейль — отличный вариант для тех, кто хочет попробовать все и сразу. Здесь и мидии, и креветки, и кальмары, и осьминоги. Главное — не ошибиться при выборе. Старайтесь покупать морепродукты не на развес, а в упаковке. Присмотритесь внимательнее к надписям, если на пакете написано «шоковая заморозка», а внутри нет крупных кусочков льда — покупайте смело.

Морепродукты, замороженные обычным способом, значительно уступают «шоковым» по вкусовым качествам и пользе. Ну а куски льда говорят о том, что содержимое пакета замораживалось и размораживалось не один раз.

Салат из морских гадов

- морской коктейль — 150 г.
- пекинская капуста — 200 г.
- свежий огурец — 100 г.
- половинка небольшого красного болгарского перца по вкусу
- соль по вкусу
- лимон по вкусу
- тимьян, горчица по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.
- йогурт натуральный — 100 г.

Морской коктейль отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа, тимьяна и дольки лимона. Откинуть на дуршлаг, остудить. Пекинскую капусту, перец и огурец нарезать соломкой. Капусту можно немного посолить и помять руками (так она станет мягче).

Добавить в блюдо морских гадов и заправить соусом. Для соуса мы смешиваем творожный йогурт с оливковым маслом, лимонным соком и небольшим количеством горчицы.

Если любите острое, добавьте в салат свежемолотый черный перец.

Итого в блюде: белка — 27,20 г; жиров — 7,24 г; углеводов — 11,35 г.

Морской коктейль с овощами

- морской коктейль — 150 г.
- овощная смесь — 200 г.
- соевый соус по вкусу
- оливковое масло — 1 ч. л.
- чеснок — 1 зубчик
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу

На сковороде (идеальный вариант — вок) раскалить масло. Чеснок нарезать лепестками, зажарить до золотистого цвета и убрать из сковороды. Добавить морской коктейль. Интенсивно помешивая, обжаривать его на большом огне, но не более одной минуты. Добавляем овощную смесь, пару ложек воды. Тушим еще несколько минут. Вливаем соевый соус, приправляем солью и перцем и снимаем с огня.

Итого в блюде: белка — 29 г; жиров — 9,54 г; углеводов — 19,20 г.

Готовя это блюдо, старайтесь не пережарить овощи. В идеале они должны получиться немного хрустящими, как говорится:

«аль-денте». Если доведете овощи до мягкого состояния, блюдо утратит свою изюминку и вкус у него станет пресным.

Кстати, за минуту до снятия с огня добавьте мелко нарубленный зубчик чеснока — это придаст небольшую остроту и новый аромат.

Морской коктейль в белом вине

- морской коктейль — 150 г.
- помидоры — 3 шт. (или 1/2 банки помидоров в собственном соку)
- лук-порей — 1 шт. (или 1/2 луковицы репчатого лука)
- белый молотый перец по вкусу
- чеснок — 1 зубчик
- оливковое масло — 1 ч. л.
- белое сухое вино — 1/3 стакана
- кинза — 1 небольшой пучок
- любимые специи по вкусу

Морепродукты опустить в кипящую воду на 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг, остудить. Помидоры обдать кипятком, удалить с них кожицу и порезать кубиками. В сковороде разогреть масло, быстро обжарить лук-порей и порезанный дольками чеснок. Добавить специи: белый перец, кориандр.

Следом за специями в сковороду положить помидоры и немного свежей кинзы, все тушить минут 5–6. Увеличить огонь, влить сухое белое вино, добавить соль и все интенсивно размешать. В последнюю очередь добавить морской коктейль, дать закипеть и сразу же убрать с огня. Посыпать сверху кинзой и подать к столу.

Итого в блюде: белка — 25,20 г; жиров — 9,14 г; углеводов — 15,92 г.

Салат из осьминога

- мясо осьминога (вареное) — 150 г.
- листья салата — 100 г.
- красный болгарский перец — 1 шт.
- помидор — 1 шт.
- лук репчатый — 1/2 шт.
- винный уксус — 1 ст. л.
- оливковое масло — 1 ч. л.
- маслины — несколько штук
- зелень по вкусу
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Осьминога отварить, остудить и нарезать тонкими полосками. Помидоры нарезать тонкими пластинами, перец — тонкими полосками. В отдельной посуде смешать оливковое масло, винный уксус, зелень, соль и перец. Заправить салат, украсить маслинами.

Итого в блюде: белка — 29,38 г; жиров — 6,36 г; углеводов — 8,3 г.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Кстати, китайцы и японцы являются ярыми противниками термической обработки осьминогов, они уверены, что истинный вкус и польза осьминога раскрываются, если есть его сырым, чуть ли не живым.

Скамейка запасных, или подробнее о сахарозаменителях

Однажды один из моих американских коллег сказал, что легче обратить человека в другую религию, чем изменить его привычки, связанные с питанием.

Природа мудра! Я думаю, что, соблазняя древнего человека сладкими плодами, она использовала этот завлекающий вкус как некую приманку. Ведь, стремясь насладиться вкусом плодов, наш с вами первобытный предок получал с ними все необходимые ему витамины, микроэлементы и клетчатку.

Прошло много лет, прежде чем человек стал «разумным» и перехитрил мать-природу. Он научился выделять и употреблять сладости из этих плодов, откидывая в сторону другие полезные ингредиенты. Привыкнув с детства радовать себя сладостями (вспомните пастилу, зефир или клюкву в сахаре), люди с годами только увеличивали свои потребности в них. Они не задумывались над тем, что их организм физиологически не рассчитан на переработку такого количества углеводов. Только в последние годы они, интуитивно осознавая вред «сладкой жизни», стали искать более безобидные альтернативные варианты.

На смену сахару пришли его заменители, которые стали пользоваться все большей и большей популярностью. Предназначаемые и выпускаемые вначале для больных диабетом, заменители сахара стали все чаще употребляться здоровыми людьми, желающими поддерживать себя в форме. Казалось бы, все очень просто, нет углеводов — нет проблемы! Шустрая торговля сразу предложила заменить столь привычный и любимый многими поколениями толстяков белый рафинированный сахар другими имитаторами, которые, не усваиваясь организмом, по вкусовым качествам вполне сходны с сахарами.

Я всегда выступал за полное исключение обмана. Организм просто невозможно обмануть! Мало того что переход на заменители не лучшим образом сказывается на деятельности клеток мозга — зачастую эти обманки обладают сильнейшим желчегонным эффектом, и у людей с проблемами желчевыводящих путей это чревато определенными осложнениями. Однако! Если интересно, давайте поговорим об этом.

Горькая сладость

Первым в истории заменителем сахара стал *сахарин*. Сахарин был получен синтетическим путем в 1879 году русским эмигрантом Е. Фальбергом и профессором Ира Ремсеном в его лаборатории в Балтиморе. Из-за достаточно легкого производства сахарин в свое время пользовался огромной популярностью. Новоявленное вещество обладало одним удивительным качеством — оно было в 450 раз слаще сахара! Сахарин плохо растворяется в воде, а при кипячении в водном растворе частично теряет сладкий вкус, поэтому обычно используют натриевую соль сахарина, так называемый растворимый сахарин. Он выпускается и сейчас в виде таблеток. Сахарин остается самым популярным «химическим сахаром» в мире. Единственным требованием безопасности является соблюдение «допустимой дневной нормы».

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Экспертный комитет ВОЗ по пищевым добавкам считает безопасным для человека потребление сахарина в количестве до 2,5 мг на килограмм массы в сутки и рекомендует не более 4 таблеток в сутки. Регулярное превышение этой нормы якобы может быть чревато осложнениями, хотя ни один специалист не может уточнить, какими именно. Я нашел только одно сомнительное экспериментальное исследование, которое позволяет предположить, что сахарин в больших дозах может способствовать образованию опухолей.

Надо отметить, что сахарином, даже не зная об этом, вынуждена «подкармливаться» большая часть взрослого населения планеты. Мы с вами, даже никогда не заменяя сахар подсластителями, ежедневно получаем значительное количество этого вещества. Дело в том, что сахарин очень широко используется в пищевой промышленности. Одним из ингредиентов мороженого, кремов, желатиновых десертов и прочих кондитерских изделий является до боли знакомая пищевая добавка Е954. Под этим незаметным и мало кому понятным псевдонимом и скрывается сахарин. А кто из нас летом не ест мороженого?

В России самым распространенной разновидностью сахарина считается *«Сукразит»*. Он выпускается в виде таблеток и порошка, который очень хорошо подходит для кулинарных экспериментов. Так как сахарин не разрушается при термической обработке, его

можно использовать в кондитерских изделиях или добавлять в компоты и варенье. Многие молодые хозяйки по наивности думают, что этот заменитель является консервантом, как, например, обычный сахар. **Однако заготовленные ими на основе «Сукразита» запасы могут храниться не дольше трех недель**. Затем наступает горькое разочарование.

Другой подсластитель на основе сахарина — *«Сукрадайет»* — тоже достаточно часто встречается на прилавках наших магазинов. Каждая его таблетка содержит 18 мг сахарина, а в качестве наполнителей здесь используются лимонная кислота и обыкновенная пищевая сода. Не следует злоупотреблять и этим заменителем. Для чашки чая или кофе достаточно 1–2 таблеток. Если положить больше, то напиток приобретет довольно неприятный горьковатый привкус, который усиливается по мере остывания.

Скандальная репутация

Вторым в истории синтетическим заменителем сахара стал *цикламат*. Карьера этого подсластителя началась с большого скандала. Медики неожиданно для всех объявили его канцерогеном и медленно действующим ядом. И лишь совсем недавно продажа цикламата была разрешена в Европейском союзе. Однако во Франции, Великобритании, Японии, Канаде и США это вещество до сих пор официально запрещено к производству и употреблению. И в Индонезии, поставляющей цикламат в Россию, он тоже запрещен. У нас, в отличие от многих других стран, этот заменитель был освидетельствован Министерством здравоохранения и неожиданно легко прошел проверку Госэпиднадзора. Чем же так страшен цикламат? Под влиянием бактерий кишечника он превращается в ядовитый циклогексиламин. При его постоянном применении возможны также кожные аллергические реакции. Противопоказанием является повышенная чувствительность к компонентам препарата.

> Врачи не рекомендуют использовать цикламат только беременным женщинам, детям и людям, страдающим почечной недостаточностью. Для всех остальных существует допустимая дневная доза этого подсластителя, которая соответствует 11 мг на 1 кг веса.

Для вас, наверное, наиболее важно будет то, что цикламат не разрушается в процессе приготовления пищи и не имеет привкуса. Вкусовые качества цикламата ярче всего проявляются в смеси с другими заменителями, причем выгоднее всего их подчеркивает все тот же сахарин. Кроме того, цикламат скрывает горьковатый вкус, который появляется при «передозировке» сахарина.

Оптимальным соотношением этих двух веществ считается 10:1, то есть на 20 мг цикламата приходится 2 мг сахарина. Эта пропорция и лежит в основе почти всех современных комплексных подсластителей, продающихся на российском рынке.

Самыми популярными из них у нашего населения считаются *«Цукли»* (выпускается в виде таблеток и в жидком виде). Одна таблетка содержит 6 мг сахарина натрия и 60 мг цикламата натрия, некалорийна, не содержит углеводов и по вкусу эквивалентна одной чайной ложке сахара. Аналоги — *«Сусли»,*

«Милфорд» и «Диамант» — выпускаются также в таблетированной форме. «Милфорд» продается еще и в жидком виде: 1 чайная ложка такого раствора заменяет 4 столовые ложки сахара.

Однако у этого синтетического сиропа есть один важный недостаток — его очень сложно дозировать. Ошибка в несколько капель может существенно сказаться на вкусе продукта. Поэтому, на мой взгляд, если в этом есть крайняя необходимость, надежнее и проще пользоваться таблетками.

Охладить, но не взбалтывать

Одним из самых популярных заменителей сахара считается *аспартам*. Он представляет собой метилированный дипептид, состоящий из двух аминокислот — аспаргиновой и фенилаланиновой, которые в значительном количестве входят в состав обычной пищи. 1 г препарата содержит 4 ккал.

Это вещество, на первый взгляд, вполне безвредно для большинства людей, за исключением больных фенилкетонурией — тяжелой болезнью, поражающей нервную систему. При постоянном употреблении фенилаланин, содержащийся в аспартаме, изменяет порог чувствительности, истощает запасы серотонина, что способствует развитию маниакальной депрессии, припадков паники, злости и насилия. Наверное, именно поэтому я не люблю этот заменитель сахара больше всего!

> Доктор медицины Х. Д. Робертс, автор книги по защите от болезни Альцгеймера, утверждает, что употребление аспартама во время беременности, даже в очень малых дозах, приводит к развитию врожденных дефектов мозга у ребенка.
>
> Другой доктор медицины, профессор генетики Люис Элсас (США, университет Эмори) вполне обоснованно утверждает, что фенилаланин накапливается в структурах головного мозга, вызывая умственную отсталость. По его данным, у животных развивались опухоли мозга, при этом фенилаланин превращался в ДХР, фактор роста опухоли мозга. Вот один из фактов, приведенных Л. Элсас: «Когда мы исследовали удаленную опухоль мозга, то обнаружили в ней высокое содержание аспартама».

И именно поэтому на товарах с аспартамом фирмы-производители просто обязаны писать — «содержит фенилаланин» или «не для больных фенилкетонурией». Честно говоря, большинство фирм так и делает — посмотрите на этикетки различных жвачек «без сахара» — там маленькими буквами так и написано. Очень маленькими буквами! Но какой «зоркий сокол» способен это прочитать?!

Выпускается в виде таблеток по 18 мг. Сладкий вкус препарата исчезает при термической обработке. Рекомендуется в качестве подслащивающего средства при

ожирении, осложненном сахарным диабетом. Принимают по 2 таблетки (18–36 мг) на 1 стакан напитка. Максимальная суточная доза — 40 мг.

Многие ученые не отрицают вероятных осложнений, связанных с употреблением больших доз аспартама. Из побочных эффектов наблюдается крапивница и другие аллергические реакции. Описаны случаи развития повышенного аппетита, что как-то не сочетается с рекомендациями этого заменителя людям с избыточным весом.

Наверное, именно поэтому к аспартаму очень подозрительно относятся во всех европейских государствах. Там даже запрещается подслащивать аспартамом адаптированное питание, которое предназначается для детей младше четырех лет.

Все исследования в защиту или против аспартама, на мой взгляд, тесно увязаны с тем, кто проводил каждое из них, а главное — кто его оплачивал. Я обратил внимание на то, что 100 % исследований, финансированных промышленностью, пришли к выводу, что аспартам абсолютно безопасен, в то время как 92 % независимо финансируемых исследований и отчетов определили, что аспартам является потенциально вредным продуктом. Выводы делайте сами!

> В анализе, опубликованном европейским журналом диетического питания, южноафриканские ученые оценили потенциальное воздействие на мозг не только одного из компонентов аспартама — метанола, но и других элементов (фенилаланина и аспарагиновой кислоты). Анализ подтверждается более чем 50 ссылками на научные работы. В этом анализе, если говорить кратко, авторы описывают механизмы нарушения химии мозга фенилаланином, включая его способность снижать уровень ключевых мозговых химических соединений, например того же серотонина (что может неблагоприятно влиять на различные области, включая настроение, поведение, сон и аппетит). По их мнению, фенилаланин также может нарушать метаболизм других аминокислот, функции нервной системы и гормональный баланс в организме. Аспарагиновая кислота способна стимулировать (оказывать возбуждающее действие) всю нервную систему. В заключение они утверждают, что аспартам способствует разрушению нервных клеток, что, в свою очередь, может спровоцировать развитие болезни

Альцгеймера.

В анализе воздействия метанола на организм авторы описывают способность этого вещества образовывать формальдегид и канцероген дикетопиперазин, а также «ряд крайне ядовитых производных».

Прочтя даже это короткое заключение, я как-то невольно напрягаюсь, так как по опыту знаю, что «дыма без огня не бывает», и предполагаю, что аспартам отнюдь не такой уж безвредный препарат. Я думаю, лучше всего было бы запретить применять это вещество в пищевых продуктах. По крайней мере, я хотел бы, чтобы потенциальная угроза аспартама миновала мою, да и вашу, семью. Но подчеркиваю, что это только мое личное мнение! Вы вполне можете с ним не согласиться.

Если увидите на этикетке с натуральным квасом (приготовленным по классической технологии и старым рецептам) надпись «аспартам» или замаскированное его название — «Нутрисвит», знайте: это что угодно, только не квас! Скорее всего, это сладковатый раствор коричневого красителя с добавкой лимонной кислоты Е330.

Аспартам сравнительно хорошо растворим в воде. Это его свойство нашло широкое применение в пищевой промышленности — он используется сейчас почти во всех так называемых «облегченных» напитках. Покупая сладкую воду своему ребенку, мы уже знаем, что содержащийся там сахар вряд ли пойдет ему на пользу. Но мы даже не догадываемся, что сахара там как раз может вообще не быть! И сахар, пожалуй, самый безобидный компонент по сравнению с тем, что в этой сладкой воде на самом деле намешано. Ведь в эти напитки давно уже стали добавлять различные несахарные подсластители, от известного нам уже сахарина до новомодного аспартама.

Это чрезвычайно выгодно для производителя. Представьте себе, что вместо мешка сахара в бак с будущей «колой» надо всыпать всего лишь кружку дешевого подсластителя. Каждому понятно, насколько упрощается, а главное, удешевляется производственный процесс, насколько меньше нужно складов и т. д. Поэтому-то западные и уже многие отечественные производители вдруг так рьяно увлеклись «заботой» о нашем здоровье! Возьмите наугад любой напиток в магазине, и в 9 случаях из 10 он будет содержать в своем составе аспартам. Именно благодаря ему продаваемые напитки могут похвастаться минимальным содержанием калорий.

Этот подсластитель можно обнаружить даже в тех напитках, где его в принципе быть не должно, например в квасе. Квас по определению напиток брожения, а бродить в нем может только натуральный сахар, аспартам тут вообще ни при чем.

Конечно же, умеренное количество такой «газировки» никакого вреда не нанесет. Мы все достаточно живучи. Однако ежедневно выпиваемые литры могут неблагоприятно отразиться на здоровье «водохлеба». Многие просто не обращают на такие «мелочи» внимания. Ведь мы-то думаем, что утоляем жажду, одновременно заботясь о своем здоровье и не перегружая себя лишними калориями! Что ж, в отношении этих самых калорий — все истинная правда, их в «light» и «diet» практически нет, поскольку нет там и высококалорийного сахара. А вот с первым утверждением я бы поспорил.

После употребления напитков с подсластителями во рту остается довольно мерзкое ощущение приторности, которое так и хочется снять новой порцией напитка. Наверняка вы и сами не раз в этом убеждались. А объясняется все очень просто: во-первых, слюна плохо удаляет остаточный подсластитель со слизистой рта, а во-вторых, на заводах часто его просто передозируют. Действительно, при такой себестоимости нетрудно его и пересыпать. И в результате мы получаем напиток не для утоления, а для возбуждения жажды.

Впрочем, всегда есть альтернатива, и вы ее прекрасно знаете. Это обычная бесцветная несладкая, но чистая питьевая вода. На выбор: с газом или без газа. Только такую воду пью я сам, и только такая вода реально избавляет от жажды!

Особенно опасен аспартам в нагретых напитках. Я слышал, что жарким летом 2010 года было зафиксировано несколько случаев серьезных отравлений у детей после длительного нагревания подобной водицы под палящими лучами солнца. Как оказалось, при повышенной температуре аспартам разрушается с выделением метанола, который является довольно агрессивным химическим веществом. После нагревания до температуры 40–50 °С количество метанола в такой воде быстро повышается!

Конечно, в одной банке «колы» его ничтожно мало, однако кто из нас ограничивается летом в жару одной маленькой баночкой? Если же выпивать по 2–3 литра колы в день и одновременно употреблять в пищу другие продукты, содержащие аспартам, то ситуация может стать достаточно серьезной.

Проглоченный метанол (метиловый или древесный спирт,

убивший или ослепивший тысячи любителей дешевой выпивки) преобразуется в формальдегид, затем в муравьиную кислоту (яд красных муравьев).

Надеюсь, теперь вы понимаете, что надпись на бутылке колы «Пить охлажденной» — это не совсем забота о ваших вкусовых ощущениях. Это призыв! Жизненно важное предупреждение вам и вашим детям от «заботливых» производителей. Ведь лишние судебные процессы им не нужны, поэтому они так нас и предупреждают.

> Формальдегид — вещество с резким запахом. Канцероген класса А. То есть по классификации он относится к той же группе веществ, что и мышьяк с синильной кислотой. А это — смертельные яды! Даже в малых дозах формальдегид может являться причиной развития неврологических заболеваний. Всем, наверное, знаком запах формалина — водного раствора, содержащего 40 % формальдегида, 8 % метилового спирта и 52 % воды. Это дезинфицирующее и дезодорирующее средство, применяемое обычно для сохранения анатомических препаратов и бальзамирования умерших.

Так что злоупотреблять всевозможными «lights», мягко говоря, не очень полезно и разумно. На лимонадных этикетках аспартам часто маскируют под аббревиатурой Е951. Иногда его смешивают с *ацесульфамом-К*, который относится к «молодому» поколению подсластителей. Считается, что вкусовой профиль такого тандема максимально приближен к натуральному сахару: ацесульфам-К отвечает за «мгновенную сладость», а аспартам обеспечивает длительное послевкусие. Именно поэтому смесь этих веществ лежит в основе большинства промышленных аналогов сахара. Все они продаются в таблетированной форме почти в каждом магазине. Хотите, покупайте!

Очень сладкий спирт

Загадочное слово «**ксилит**», постоянно используемое в рекламе жевательной резинки, на некоторых ее любителей оказывает прямо-таки гипнотическое воздействие. Ксилиту приписывают замечательные лечебные свойства, благодаря которым жевание подобной «жвачки» якобы предотвращает разрушение зубов.

На самом же деле ксилит, как вы, наверное, уже догадываетесь, никакими лечебными свойствами не обладает. Но и сказать, что жевательные резинки полностью бесполезны, тоже нельзя. Дело в том, что патогенные микроорганизмы, которые разрушают зубную эмаль, размножаются только в питательной среде — обычном зубном налете. Этот налет мы удаляем, когда чистим зубы по утрам и вечерам. Но можно очистить поверхность зубов и с помощью резинки, правда, только в том случае, если она сама не содержит сахара. Поэтому производители и используют не сахар, а его заменители, например тот же ксилит — очень сладкий спирт.

Ксилит — это пятиатомный спирт, представляющий собой кристаллическое вещество белого цвета, сладкого вкуса, хорошо растворимое в воде. Выпускается в виде порошка. Калорийность 1 г ксилита, кстати, составляет 4 ккал.

Так же часто реклама жевательной резинки упоминает и карбамид, необходимый для восстановления кислотно-щелочного баланса. Этот загадочный карбамид — не что иное, как… мочевина. Но я не буду вас больше шокировать подробностями. Можете успокоиться. Производители жевательных резинок используют синтетическую мочевину — активное вещество, которое и нейтрализует кислоту. Но интересно то, что многие специалисты стоматологи считают: для восстановления кислотно-щелочного баланса в полости рта совсем не обязательно жевать резинку, достаточно прополоскать рот обычной теплой водой.

Из побочных эффектов, наверное, стоит упомянуть о желчегонном и послабляющем действии ксилита. Его суточная доза не должна превышать 40 г. А при развитии побочных эффектов суточное количество ксилита следует ограничить 20 г. Какого-либо вредного действия на организм ксилит не оказывает, но и пользы от него немного.

Ксилит по сладости равен белому сахару (сахарозе) и довольно быстро усваивается. У здоровых людей не оказывает при этом выраженного влияния на уровень сахара в крови, а у больных сахарным диабетом даже снижает его. Это свойство ксилита позволяет использовать его для пациентов, которым запрещается или ограничивается употребление сахара — при сахарном диабете, ожирении, избыточном весе и т. д., и непосредственно вместо сахара, и при изготовлении различных блюд и продуктов.

Сладкий абонемент в уборную

Сорбит — шестиатомный спирт, представляющий собой бесцветные, сладкие на вкус кристаллы, которые хорошо растворяются в воде. В организм человека сорбит обычно поступает со всевозможными фруктами. Особенно богаты им плоды рябины и терновника. При долгом хранении плодов и ягод сорбит постепенно превращается во фруктозу. В больших количествах сорбит используется при производстве жевательных резинок и входит в состав некоторых зубных паст.

Все бы ничего, да вот недавно британские ученые, изучающие сорбит, пришли к неутешительным выводам. Они выяснили, что этот заменитель сахара (сорбит — Е420) может вызвать расстройство кишечника, боли в животе и даже диарею. Некоторым для «постоянного проживания в туалете» достаточно всего 10 г. сорбита, а кому-то потребуется и все 30 г.

Сладость сорбита примерно в два раза ниже, чем глюкозы. Калорийность равна 3,4 ккал/г. Он обладает желчегонным и послабляющим действием (в меньшей степени, чем ксилит). Суточное количество сорбита следует ограничивать 25–35 г.

Не все фруктозы одинаково полезны

Мои пациенты часто задают мне один и тот же вопрос: «Почему вы рекомендуете нам употреблять фрукты, содержащие фруктозу, и категорически запрещаете саму фруктозу в чистом виде?»

Многие наши пациенты (и даже врачи) считают фруктозу вполне безобидным заменителем сахара. Некоторые исследователи называют фруктозу углеводом, наиболее приемлемым для питания человека в жестких современных условиях, учитывая нарастающую гиподинамию, нервные стрессы, увеличивающееся число тучных людей и т. д. Ох, как они ошибаются!

Я прошу внимательно к этому отнестись и не ставить знак равенства между фруктозой, получаемой из различных фруктов, и фруктозой в виде порошка (добавки), используемой в продовольственной промышленности. Чтобы проиллюстрировать это различие, напомню вам о действии соков на организм человека. Давайте представим себе два апельсина. Один мы просто съедаем, почистив, а из другого выдавим сок и выпьем его. Вообще-то, на мой взгляд, пить сок из живых фруктов — это все равно что пить их кровь. Правда, впечатляющая ассоциация?! Но это опять только мое личное мнение.

Так что произойдет, когда этот сок попадет к нам в желудок, а затем и кишечник? Содержащаяся в нем фруктоза в жидкой форме моментально всосется и вызовет резкий подъем уровня сахара в крови. Если мы просто съедим апельсин, то нашему организму придется затратить время и усилия, чтобы извлечь из него фруктозу. При этом поступление ее в кровь будет не столь стремительным, как из сока. Клетчатка и пектин фруктов не дадут ей быстро усвоиться. Инсулин для утилизации, поступающей из плодов фруктозы, будет выделяться постепенно и понемногу.

Некоторые врачи могут мне возразить: «В отличие от глюкозы фруктоза может без участия инсулина проникать из крови в клетки тканей. Именно поэтому ее рекомендовали в качестве наиболее безопасного источника углеводов для больных сахарным диабетом!» Все это верно. Но! Здесь есть небольшое уточнение.

Хотя гормон инсулин действительно не так важен для утилизации фруктозы, но она сама по себе способна снижать чувствительность к нему клеток рецепторов так же, как глюкоза, приводя к развитию толерантности, то есть преддиабету. По тому

же сценарию будут разворачиваться события, если вы выпьете чай, в который щедрой рукой вместо сахара положите ложку фруктозы. Только из чая (ввиду высокой температуры этого напитка и содержащегося в нем кофеина) фруктоза попадет в кровь намного быстрее, чем из стакана холодного сока.

Любителям подсчитывать калории хочется напомнить о том, что фруктоза по калорийности не уступает сахару (она в 2,5 раза слаще глюкозы и в 1,7 — сахарозы). По этой же причине ряд специалистов связывает эпидемию ожирения, захлестнувшую США, с употреблением именно фруктозы. Удивлены?

Что же такое фруктоза? Фруктоза и глюкоза вообще-то имеют одинаковые корни и даже похожие химические формулы, но их молекулы различаются пространственным строением (фруктоза является изомером глюкозы). Это типичный моносахарид, впервые выделенный в 1847 году (фруктовый сахар, плодовый сахар). Фруктоза содержится в самых разнообразных фруктах и меде, а также в так называемых «инверсных сиропах». Из-за низкого гликемического индекса (31 по отношению к белому хлебу) и приторности она долгое время рассматривалась как альтернатива обычному сахару. Наверное, поэтому фруктоза вплоть до открытия инсулина была незаменимым продуктом питания больных сахарным диабетом. Позже выяснилось, что при длительном и бесконтрольном ее использовании в качестве пищевой добавки возможно развитие ацидоза и других болезненных явлений. Фруктоза может вызвать развитие диабета, гипертонии, ожирения и заболеваний почек.

Американские ученые из университета в Колорадо, после проведения масштабных исследований подтвердили, что фруктоза может быть опасна. Они обратили особое внимание, что с момента массового использования фруктозы как заменителя сахара в стране резко вырос уровень людей, страдающих от ожирения. Но самое страшное, что развитие многих других заболеваний может быть также спровоцировано систематическим употреблением фруктозы, которая уже плотно вошла в нашу жизнь и является основным ингредиентом многих повседневных продуктов.

Человек может даже не догадываться, что, употребляя на вид диетические продукты, он рискует заболеть многими страшными болезнями. Ученые

Калифорнийского университета в Дэвисе пришли к неутешительному выводу, что потребление большего количества фруктозы даже опаснее для организма, чем того же количества глюкозы! Вот так сюрприз! В экспериментах на крысах их коллеги — исследователи университета штата Флорида установили, что фруктоза является одним из звеньев биохимической цепной реакции, приводящей к увеличению массы тела. Она способствует развитию и других признаков метаболического синдрома — предшественника сахарного диабета II типа.

Фруктоза повышает уровень мочевой кислоты в крови, что снижает активность инсулина, регулирующего процессы запасания и расходования углеводов в организме, способствует развитию подагры. Частые повышения уровня мочевой кислоты могут явиться причиной развития метаболического синдрома, включающего ожирение, повышение уровня холестерина в крови и как следствие — высокого артериального давления.

Попадая в организм, фруктоза способна удивительным образом обходить особый энзим — фруктокиназу-1. А именно он, в свою очередь, несет ответственность за переработку поступающих в организм углеводов в энергию. Решая, во что же превратить полученные углеводы: в полезный гликоген или во вредные жиры, он отправляет фруктозу прямиком в жировые запасы.

Комплексные углеводы, такие как овсянка, макароны, дикий рис, попав в организм, в основном трансформируются в гликоген и в этом виде откладываются в печени и мышцах. Происходит это до тех пор, пока в «запасниках» вашего организма будет оставаться свободное место, и лишь только затем поступающие углеводы начнут перерабатываться в жир. Но позвольте вам напомнить, что человеческий организм способен отложить про запас порядка 150–250 г. углеводов в форме гликогена. Фруктозу же печень почти полностью превращает в жир, который, попадая в кровь, немедленно впитывается жировыми клетками — адипоцитами. Ах, как они, наверное, этому рады!

Мало того! Поступая в кровь, глюкоза обычно беспрепятственно проходит через печень — этот своеобразный фильтр организма — и направляется оттуда прямиком к мышцам, неся им массу полезной энергии. Но если часть съеденной вами фруктозы попадет в печень и превратится там в гликоген, то ваш мудрый организм решит, что места для углеводов больше нет, и попросту заблокирует дальнейшее поступление углеводов как в

печень, так и в мышцы. В итоге невостребованные, даже комплексные «углеводы», превратятся не в драгоценный мышечный гликоген, который способен обеспечить мощный прилив энергии, а в ненавистный жир!

> Недавно в одной статье, опубликованной в журнале «Гепатология», описывался эксперимент, при котором крыс накормили сахарным раствором, содержащим в одном случае глюкозу, а в другом фруктозу. Кормление крыс фруктозой привело к двум серьезным последствиям: увеличению выработки жиров в печени и уменьшению эффективности белкового гормона лептина (отвечающего за механизм жирового обмена).
>
> Исследование выявило, что негативные свойства фруктозы были результатом ухудшения функции рецептора, известного под названием «альфа-полифосфорная кислота». Этот рецептор присутствует и в теле человека, но его активность у человека несколько меньше, нежели у крыс. В результате, один из авторов исследования предположил, что эффект действия фруктозы на человека должен вызывать еще более серьезные последствия, чем те, которые наблюдались у крыс: «Похоже, у нас имеются все основания полагать, что употребление фруктозы может содействовать росту процесса ожирения, наблюдаемого в мире».

Кстати, злоупотребление фруктозой способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, да и сахарного диабета (того самого заболевания, при котором многие врачи любят рекомендовать ее в качестве альтернативы сахара).

> «По сообщению журнала «Obsity Research», группа американских и немецких ученых, изучавшая влияние на жировой обмен продолжительного употребления фруктозы, выяснила, что в увеличении веса у многих людей, особенно у детей, можно обвинить сладкие напитки и соки, содержащие фруктозу. В подтверждение этого тезиса приводятся продолжительные наблюдения, в результате которых было выяснено, что фруктоза способствует более быстрому набору веса. По мнению ученых, это связано с метаболизмом фруктозы в печени. Появление ожирения объясняется не только высокой калорийностью фруктозы, но и изменениями метаболизма, способствующими накоплению жира. Возможно, решающим фактором является воздействие

фруктозы на некоторые гормоны, регулирующие обмен веществ…»

Авторы другого исследования попросили тридцать добровольцев с избыточным весом в течение трех месяцев на выбор пить напитки на основе глюкозы или фруктозы. По окончании эксперимента нежелательные изменения функции печени и отложения жиров были выявлены только у людей, потреблявших напитки с фруктозой. «Это говорит о том, что не только все жиры разные, но и не все углеводы в нашем рационе одинаково полезны», — утверждает ведущий исследователь Питер Хавел, профессор Калифорнийского университета в Дэвисе, изучающий вопросы рационального питания.

Доказано, что гормоны, реагирующие на глюкозу (лептин, инсулин и др.), не справляются со своими нормальными функциями при употреблении фруктозы. Или другой пример: *грелин* — это краткоживущий гормон, производимый в желудке, который призван посылать мозгу сигналы о голоде. Недавние исследования показали, что фруктоза стимулирует производство грелина, приводя к развитию нарастающего голода и как результат — к увеличению общего потребления пищи. То есть теперь уже можно утверждать, что потребление продуктов, богатых фруктозой, приводит к повышенному и более частому возникновению чувства голода, а также к срывам и перееданию.

При использовании фруктозы, сорбита или ксилита в качестве заменителей сахара следует учитывать, что фруктоза, как и глюкоза, наиболее быстро усваивается и оказывает свое негативное влияние на организм. Поэтому я не рассматриваю фруктозу как полноценный заменитель сахара и тем более не считаю ее здоровой пищевой добавкой. Употребление большого количества прохладительных напитков, содержащих фруктозу, способствует ожирению даже в большей степени, чем применение других подсластителей.

Можно всем, но не всем по карману

Сукралоза — высокоинтенсивный бескалорийный подсластитель, полученный в 1976 году путем обработки чистой сахарозы хлором. Добавление хлора делает молекулу сукралозы химически чистой и биологически инертной, поэтому в ней нет калорий, а образованный хлорид является безопасным соединением, присутствующим во многих ежедневно потребляемых пищевых продуктах и напитках. Кроме того, сукралоза поддерживает здоровыми наши зубы.

В отличие от природных пищевых сахаров — глюкозы, фруктозы и сахарозы, сукралоза проявляет завидную устойчивость к воздействию бактерий, обитающих в полости рта. Подсластитель обнаруживает способность снижать кислотность таких напитков, как кофе и фруктовые соки, тем самым нейтрализуя pH зубного налета и сокращая риск заболевания зубов и десен.

Это единственный «искусственный сахар», который избежал каких-либо обвинений в канцерогенности. Все специалисты хором утверждают, что его прием абсолютно безопасен не только для взрослых людей, но и для беременных женщин и детей младшей возрастной группы. Максимальная дневная доза составляет 5 мг на один килограмм веса.

Но сукралоза, к сожалению, почти не используется в пищевой промышленности и даже сравнительно редко встречается на прилавках российских аптек.

Дело в том, что на сегодняшний день этот заменитель является самым дорогим на российском рынке и поэтому не выдерживает конкуренции с более дешевыми аналогами сахара.

Медовая трава из Южной Америки

В последние годы все-таки появился один заменитель сахара натурального природного происхождения. Речь идет об экстракте *стевии, или «медовой травы»,* — сладкого растения из Южной Америки.

> Многолетние исследования, проведенные в различных странах, подтвердили, что стевия нормализует функцию иммунной системы, стимулирует секрецию инсулина, кровообращения, стабилизирует артериальное давление; способствует репарации язвенных процессов, улучшает пищеварение и рекомендуется для людей с избыточным весом.

Экстракт стевии слаще обычного сахара во много раз. Сладкие компоненты стевии не распадаются в организме и не теряют своих качеств при высокотемпературной обработке, поэтому ее экстракт подходит в качестве заменителя сахара для напитков и массы других продуктов, подвергающихся воздействию тепла. Ко всему прочему, экстракт стевии энергетически безопасен — сладкие молекулы выводятся организмом без изменений, они не накапливаются и практически не вступают в биохимические реакции. Именно поэтому на сегодняшний день стевия считается, пожалуй, идеальным заменителем сахара как для здоровых людей, так и для страдающих сердечно-сосудистыми расстройствами, диабетом, ожирением и другими нарушениями обмена веществ.

Стевия является природным консервантом, обладает антимикробным и противогрибковым действиями, способствует выведению продуктов обмена, шлаков, солей тяжелых металлов из организма, замедляет процесс старения.

Более 1000 лет стевия использовалась индейцами Гуарани. И за последние 30 лет применения стевии в качестве пищевой добавки в Японии, Китае, Корее, Тайване, Южной Америке, США, Канаде и других странах не было отмечено никаких побочных или негативных проявлений для здоровья человека! Более того, многочисленные исследования на животных и людях с различными заболеваниями эндокринной и сердечно-сосудистой системы подтвердили полезные свойства продуктов на основе стевии.

Объединенный экспертный комитет по пищевым

добавкам ВОЗ (FAO/WHO) в 2004 году признал гликозиды стевии (стевиозид и ребаудиозид) безопасными продуктами и одобрил ежедневный прием этого заменителя сахара.

Единственный его минус — довольно специфический вкус. Я заметил, что этот вкус зависит от партии товара. Иногда при сборе урожая вместе со стевией попадает полынь. Она-то и придает вкусу некоторую горечь. Но, как говорится, если нужда заставит и хочется натурального, то выбора особого нет. Придется привыкать.

Еще раз напомню, что передозировка любого вещества может нанести вред здоровью. Именно поэтому так важно соблюдать правила «допустимой дневной нормы». Покупайте только те пищевые добавки, на этикетке которых указан тип подсластителя и его вес. Эта предосторожность позволяет точно рассчитать безопасное количество заменителя сахара. Контроль порошков и уже готовых сиропов достаточно проблематичен. Поэтому я советую отдавать предпочтение только таблетированным формам. Но лучше все же не обманывать свой организм и не применять их вовсе.

Мы можем себе это позволить!

Все разновидности еды, которую когда-то использовал и использует человек с древнейших времен и до наших дней, можно условно разделить по свойствам на две большие группы. Первая группа — это продукты для поддержания жизненно важных функций организма (белки, жиры, углеводы в определенных пропорциях), вторая группа — «пустая» а иногда даже вредная для нас еда, но приносящая массу удовольствия.

И как вы, наверное, догадываетесь, обе эти группы продуктов по своим функциям и вкусовым качествам сильно противоречат друг другу.

Ну и что же в итоге побеждает? Чаще всего мы невольно останавливаем свой выбор на продуктах, доставляющих нам удовольствие, приятные ощущения в момент поглощения пищи. Хотя мы, конечно, догадываемся, что эта еда наносит вред нашему организму, содержа в себе весь «букет» усилителей вкуса, консервантов, красителей и т. д.

Чаще всего, когда мы едим, мы не задумываемся о пользе или вреде еды. Мы просто получаем удовольствие! Мы думаем о том, вкусно нам или нет, насытимся мы этим количеством или попросим добавки!

Некоторые люди вначале все-таки пытаются просчитать количество жиров, калорий, углеводов, но только до того момента, когда это лакомство попадет к ним в рот. Особенно если оно того стоит! И это, в общем-то, вполне нормально, потому что эти незабываемые ощущения наслаждения едой необходимы нам для поддержания хорошего позитивного настроения, ощущения «вкуса жизни».

Почему-то жизнь так устроена, что все, что есть хорошего в ней, либо незаконно, либо аморально, либо ведет к ожирению.

Причем вы наверняка замечали, что ощущение удовольствия от еды нельзя заменить никаким другим удовольствием, быть может, за исключением хорошего секса. И поэтому главная ошибка людей, пытающихся следить за своим питанием, — запрет на маленькие удовольствия, получаемые от вкусной еды. Наш мозг сразу чувствует их нехватку и постепенно впадает в тоску.

Поэтому следует разделять всю нашу еду на необходимое для организма и необходимое для удовольствия, на лакомства и продукты повседневного питания.

Главная цель употребления человеком пищи заключается в том, чтобы накормить клетки организма, обеспечить нас энергией и питательными веществами. Поэтому, приступая к трапезе, следует вначале обеспечить эту главную задачу (при помощи сбалансированных и нежирных продуктов) и уже затем, когда мы уже сыты, мы можем позволить себе лакомства.

Творожная запеканка с корицей

- яичные белки — 2 шт.
- творог нежирный — 50 г.
- обезжиренный натуральный йогурт — 4 ст. л.
- яблоки (средние) — 2 шт.
- ванилин и/или корица по вкусу

Порезать яблоки на тонкие дольки и выложить в антипригарную форму (маслом не мазать!). Смешать творог, йогурт и белок в блендере. Полученную смесь выложить на яблоки. Сверху слегка посыпать ванилью и/или корицей. Запекать в духовке при 180 °С минут 20–30 (зависит от толщины слоя). Выключить духовку, оставить запеканку доходить в духовке минут 10.

Итого в блюде: белка — 51,62 г; жиров — 3,17 г; углеводов — 42,3 г.

Запеканка из творога и изолят протеина в микроволновке

Из расчета на 2–3 порции

- обезжиренный мягкий творог — 400–500 г.
- яичные белки — 2 шт.
- сахарозаменитель — 8–14 таблеток
- изолят протеина (протеин Dymatize ISO-100) — S–1 порция
- яблоки — 1–3 шт.
- соль и корица по вкусу

Два белка взбить венчиком (блендером) со щепоткой соли и добавить сахарозаменитель, растворенный в 1 ст. л. теплой воды. Добавить изолят протеина и еще раз взбить до однородной массы без комков. Добавить творог и корицу, размешать до получения однородной массы. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, мелко порезать и смешать с готовой творожной массой. Выложить в стеклянную посуду для микроволновки и накрыть крышкой. Готовить в три этапа: 5 минут под крышкой на мощности ~ 800 Вт, 5 минут под крышкой, убавив мощность на ~ 600 Вт, 5 минут со снятой крышкой на этой же мощности.

Итого в блюде: белка — 81,58 г; жиров — 1,77 г; углеводов — 41,34 г.

Творожный чизкейк «Ванильный воздушный творожок»

- яичный белок — 2 шт.
- желатин — 9 г
- лимонный сок — 75 мл
- творог нежирный — 200 г.
- обезжиренный натуральный йогурт — 125 мл
- ягоды или фрукты (мелко порезанные) по вкусу
- сахарозаменитель, ваниль или корица по вкусу

Смешать лимонный сок с 75 мл воды, добавить желатин и замочить на 5 минут. Потом эту смесь нагреть на медленном огне, пока желатин не растворится, охладить. В миске взбить творог, йогурт и сахарозаменитель. Влить смесь лимона с желатином. Яичные белки взбить в пену, затем осторожно ввести в творожную смесь.

На дно формы выложить порезанные на кусочки фрукты или ягоды, сверху вылить творожную смесь и поставить в холодильник минимум на 4 часа или на ночь.

Итого в блюде: белка — 52,54 г; жиров — 2,9 г; углеводов — 15,46 г.

Диетические сырники

- творог мягкий обезжиренный — 500 г.
- яйцо — 1 шт.
- сухофрукты (чернослив, курага) — 6 шт.
- натуральный йогурт 0 % — 125 мл
- стевия по вкусу

Все ингредиенты, кроме йогурта, выложить в чашу блендера и перемешать. Если нет блендера, то очень мелко нарезать сухофрукты. Нагреть духовку до 180 °С. Выложить массу в силиконовые или бумажные формочки (вставленные в стеклянные или металлические формы). Выпекать 20–25 минут. Потом достать сырники, выложить на тарелку и перед подачей на стол полить натуральным йогуртом.

Итого в блюде: белка — 90,71 г; жиров — 6 г; углеводов — 41,38 г.

Сырники с корицей и яблоком

На 2 порции

- творог (1,8 %) — 360 г.
- яблоко (большое сладкое) — 1 шт.
- отруби — 1/2 ст.
- яичные белки — 2 шт.
- соль по вкусу.

Яблоко очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Белок взбить с щепоткой соли венчиком. Шарики отрубей разбить в пакете кухонным молоточком. Все смешать. Можно добавить щепотку корицы или ванилина. Насыпать в мисочку измельченные отруби или клетчатку (дополнительно к тем 20 г). Творожную массу брать столовой ложкой, выкладывая в отруби, слегка обвалять, чтобы не липли к рукам. Выложить в смоченное водой блюдо и запекать в микроволновке 5 минут при 100 % мощности. Готовым сырникам дать постоять 5–10 минут. Или запечь в духовке при 180 °С в течение 20 минут.

Дополнение: в этот день съесть на 1 яблоко меньше.

Итого в блюде: белка — 68,91 г; жиров — 1,78 г; углеводов — 34,09 г.

Маффины из овсяных отрубей с апельсиновой цедрой

- овсяные отруби — 250 г.
- разрыхлитель — 1S ч. л.
- ванилин — 20 г.
- корица — 1 ч. л.
- кефир нежирный — 150 мл
- соль — 1/4 ч. л.
- яичный белок — 2 шт.
- яблоко — 2 шт.
- апельсиновая цедра — 1 ст. л.
- сахарозаменитель по вкусу

Измельчить отруби в блендере. В отдельной емкости смешать отруби, разрыхлитель, ванилин и корицу. Затем в емкость добавить кефир и сахарозаменитель. Взбить белки. Порезать кусочками яблоки, добавить их и апельсиновую цедру в тесто. Тщательно размешать, затем ввести белки. Выпекать в форме для кексов в течение 30–40 минут при 220 °С.

Итого в блюде: белка — 31,41 г; жиров — 5 г; углеводов — 73,83 г.

Маффины из тыквы

- тыква — 250 г.
- яичный белок — 3 шт.
- яйцо — 1 шт.
- разрыхлитель — 1 ст. л.
- сахарозаменитель (сорбит) — 1 ч. л.
- молотое льняное семя — 6 ст. л.
- изолят протеина — 1–2 мерные ложки
- корица — 2 ст. л.

Тыкву натереть на мелкой терке. Яйцо взбить миксером с сахарозаменителем. Все соединить. Разложить по формочкам и выпекать в духовке при 180 °С 40 минут.

Итого в блюде: белка — 46,44 г; жиров — 7,15 г; углеводов — 71,08 г.

Творожное мороженое

- творог обезжиренный — 200 г.
- замороженные ягоды (вишня, смородина и т. д.) — 100 г.
- натуральный йогурт — 3 ст. л.
- заменитель сахара по вкусу.

Все смешать блендером и убрать в морозилку. Замораживать до состояния мороженого.

Итого в блюде: белка — 36,58 г; жиров — 1,8 г; углеводов — 14,72 г.

Шоколадный кекс

- яичный белок — 4 шт.
- яичный желток — 1 шт.
- сорбит — 1/2 ст.
- стакан молотых отрубей (ржаных и пшеничных) — 1S ст.
- молоко (0,5 %) — 1/2 ст.
- какао — 2 ч. л.
- сливочное масло — 5 г
- яблоки — 1 шт.
- корица, ванилин по вкусу

Белки размешать с сорбитом, добавить желток и отруби. Как следует размешать, добавить молоко и какао. Можно добавить соду, гашенную лимонным соком или кипятком. Все как следует размешать. По густоте должно быть не сильно жидкое, но и не густое. Форму смазать маслом, вылить часть теста, выложить яблоки, посыпать их корицей и ванилином, залить оставшимся тестом и для украшения оставить еще пару кусочков яблок. Поставить в раскаленную духовку на 35–40 минут.

Итого в блюде: белка — 62,83 г; жиров — 24,88 г; углеводов — 181,68 г.

Зефир яблочный

- яблоки — 6–7 шт.
- сахорозаменитель — 1/2 ст.
- яичный белок — 7 шт.
- лимонный сок — 2 ч. л.
- желатин — 1 ст. л.

Промытые яблоки испечь целиком или разрезав на части. Затем протереть их через сито. В получившееся яблочное пюре добавить сахарозаменитель и варить до загустения, непрерывно помешивая. Яйца охладить, хорошо взбить белки и соединить с яблочным пюре. В смесь ввести предварительно растворенный желатин, добавить лимонный сок, все тщательно перемешать и разложить в порционную посуду. Охладить в холодильнике.

Итого в блюде: белка — 35,75 г; жиров — 4,7 г; углеводов — 211,80 г.

Принципы питания в дни силовых нагрузок

На определенном этапе проведения методики совершенно необходимым является включение силовых упражнений, способствующих восстановлению и частичному наращиванию мышечной массы. И наше питание также должно изменяться под эти силовые нагрузки.

Зачем вообще надо вводить силовые нагрузки? Если в конце второго этапа вы начинаете чередовать аэробную нагрузку с силовой, то ваш организм начинает путаться. Он не знает, что вы будете делать завтра и какой запас энергии ему следует накапливать. В результате, посомневавшись, он будет готовиться к силовой нагрузке, как к наиболее новой и тяжелой для него. А так как основным источником энергии при силовой нагрузке является креатинфосфат и гликоген в мышцах, то в действие вступает эффект сверхвосстановления, который приводит к постепенному увеличению запасов именно гликогена. Но не жиров! Ваш организм начинает планомерно перестраиваться. Он как бы перепрограммируется с процесса запасания (восстановления) жиров на запасание (восстановление) углеводов — гликогена. Что нам, собственно, и надо.

А что же происходит с нашими мышцами? Постепенно увеличивается количество быстрых мышечных волокон. Как результат — меняется ваше отношение к самой силовой нагрузке. Со временем вы неизменно начнете получать удовольствие от посещения спортзала. Пусть это пока звучит неубедительно, но скоро вы сами это почувствуете. Изменяется работа эндокринной системы, которая теперь способна более продуктивно стимулировать мобилизацию ресурсов в стрессовых ситуациях, значительно замедляются процессы анаболизма и депонирования жиров. Ваш организм перестраивается и начинает работать по базовому принципу, данному вам от рождения.

> Так как при силовых нагрузках организмом в качестве основного источника энергии используется гликоген, то он все свои силы направляет на его накопление, а жиры как топливо его уже мало интересуют. В результате мы добиваемся конечной цели: перестраиваем обмен веществ, и человек становится менее склонным к набору лишнего веса. Теперь его место среди людей, живущих по принципу «ем много, но

не толстею».

Пройдя первый и часть второго этапа, вы уже на собственном опыте убедились, что аэробные нагрузки достаточно эффективно сжигают жиры. И, наверное, именно поэтому большинство моих пациенток (именно женщин) начинают вводить силовые нагрузки, мягко говоря, неохотно. Некоторые почему-то видят в силовом тренинге опасность излишне «раскачать» мышцы. Часто приходится слышать фразу: «Доктор, ну что же теперь мне придется наращивать мышцы, как у качка?»

> Никакие ограничения питания без силовой физической нагрузки не способны сделать ваше тело привлекательнее. Диета не формирует мышечные ткани, а уже пришло время приступить к формированию вашей фигуры. Мало отсечь лишнее. Надо сформировать красивую, гармоничную фигуру. Изменить в ней можно все, кроме пропорций костного скелета.

Дорогие дамы! Переживать, что ваша фигура станет подобной фигуре Шварценеггера, — это полная утопия! У мужчин намного больше тестостерона (мужского гормона, ответственного за рост мускулатуры), чем у женщин. Мускулистые женщин, которых мы иногда видим по телевизору, — исключение. Природный нонсенс. Это люди, которые годами проходят специальную подготовку, особенным образом питаются, а иногда даже употребляют стероиды, чтобы достичь подобного телосложения. Женщине, чтобы нарастить хоть немного заметную на глаз мышечную массу, нужен не один год усиленных тренировок по специально разработанной программе. Так что будьте уверены, вам это точно не грозит!

Будем лепить ваше тело согласно вашему представлению о красоте и пропорциях. Буквально на глазах из бесформенной дряблой массы и провисшей местами кожи. Эти «кожаные мешочки», оставшиеся в наследство от жировых отложений, надо чем-то заполнить, так пусть на смену жирам придут мышцы. Вы превратитесь в фитнес-девушку с подтянутым животиком, поднятой грудью и легкими контурами мышц на плечах, руках и прессе. Да-да! Вы наконец-то (впервые) увидите свой пресс!

Итак! При введении силовых нагрузок мы снова должны поменять рацион питания соответственно новым задачам. Для роста мышц необходимо большее количество белка, а для восполнения энергии необходимы дополнительные «правильные» углеводы.

Во время силовых нагрузок мы несколько меняем режим дня

и соответственно перестраиваем свой рацион. Силовые упражнения как отдельный вид нагрузки лучше всего проводить в обеденное время или ранним вечером, когда запасы энергии (гликогена) полностью восстановлены.

Это поможет вам добиться наиболее значимых результатов.

● В эти дни с утра вам необходима одна из разновидностей «медленных углеводов» (мальтодекстрин), чтобы напитать энергией АТФ ваши мышцы и подготовить их к силовой нагрузке. Этот углевод содержится в кашах. Помните старую русскую пословицу «Силенок мало — значит, каши мало ел»? Поэтому по утрам, в дни силовых нагрузок, мы будем есть каши (геркулес, перловая, гречневая, бурый и дикий рис — на выбор). В кашу можно добавить чайную ложку меда.

● Затем через час-полтора съедаем пару фруктов и еще спустя полчаса — белковый обед (мясо, рыба или творог с овощами). Выбирайте любой обед из представленных ранее рецептов.

● За час до спортзала ничего не есть. Употребление воды, как всегда, не ограничивается.

● После завершения утомительных силовых нагрузок ваши мышцы нуждаются в быстром восстановлении. Ведь во время резких сокращений под предельной нагрузкой происходит нарушения целостности клеточной оболочки (микронадрывы), мышечные клетки перенасыщаются ионами калия и погибают. Если быстро не восполнить аминокислотный баланс и не закрыть эти бреши, травмированные мышечные волокна вместо восстановления начнут разрушаться.

А природа не терпит пустоты — там, где была мышечная ткань, станет накапливаться жировая. Силовая нагрузка в этом случае будет не только бесполезна, но и вредна. Зря только отработали в спортзале!

Поэтому сразу после силовой нагрузки в течение 20 минут следует выпить коктейль изолята протеина (спортивное питание), то есть чистого белка, без углеводов. Если у вас нет возможности приобрести спортивный протеин, смело можете заменить его молочной сывороткой или даже стаканом обезжиренного молока, добавив туда чайную ложку порошка какао. Скорость усвоения белков сразу после тренировки подскакивает в 3–4 раза. В это время ваши голодные мышцы готовы активно усваивать этот белок.

● Спустя примерно час после силовой нагрузки, но не позднее 18.00, можно съесть еще один белковый обед на выбор из представленных ранее в меню второго этапа. Белок этого обеда

пойдет на наращивание и восстановление мышечной ткани.

● После 18.00 — как всегда, только салат или тушеные овощи.

● И, как всегда, яичные белки на ночь.

● Углеводы после силовой нагрузки лучше не употреблять. Запасы гликогена (энергии клеток), который и так уже частично израсходовался во время силовой нагрузки, за ночь сократятся до минимума, и аэробная нагрузка на следующее утро будет происходить исключительно за счет энергии распада собственных жиров. Да. Да! На следующий день с утра идем, как обычно, на аэробную нагрузку.

Каких-либо особенностей силовые нагрузки не имеют, необходимо только получить разрешение у врача на подобные занятия. Самое подходящее время для их выполнения — предобеденное или спустя 2–3 часа после еды. Заниматься необходимо регулярно, не менее 3 раз в неделю, желательно через день, чередуя силовую нагрузку с аэробной.

У человека всегда должна быть надежда! Надежда на положительное завершение любой программы! Конечно, никто не спорит, что сброшенный вес надо будет в дальнейшем поддерживать, но лишь некоторое непродолжительное время, а затем за ним надо будет просто следить так же просто и непринужденно, как мы следим за гигиеной зубов, чистя их каждый день. Как только вы достигаете оптимального именно для вас веса, можно переходить к третьему этапу методики, который завершит процесс изменения обмена веществ, закрепив результат на долгие годы.

Откажитесь от однообразной пищи! Целыми днями жевать морковь или капусту, давиться вареной курицей — это может свести с ума любого. Именно ограниченный рацион, очень узкий круг «разрешенных» и потребляемых продуктов приводит к усталости, как физической, так и психологической.

Открывайте для себя новые грани кулинарного искусства. Покупайте неизвестные ранее фрукты и овощи. Их экзотическим разновидностям нет числа, и в каждом оригинальный, неповторимый набор полезных веществ. В любом супермаркете вы найдете не меньше пяти сортов бобов и фасоли. Старайтесь употреблять только натуральные продукты. Чтобы быть уверенным, что в пищу не добавлены различные усилители вкуса, придется теперь почаще стоять у плиты и готовить самостоятельно. Но для этого и была написана эта книга! И полюбите каши! Так, как (теперь) люблю их я.

Состав продуктов Первого этапа

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
О В О Щ И			
Баклажаны		√	
Брюква		√	
Горошек зеленый		√	
Кабачки		√	
Капуста белокочанная	√		
Капуста краснокочанная	√		
Капуста цветная	√		
Картофель		√	
Лук зеленый (перо)	√		
Лук-порей	√		
Лук репчатый	√		
Морковь красная	√	√	
Огурцы грунтовые	√		
Огурцы парниковые	√		
Перец зеленый сладкий	√		
Перец красный сладкий	√		

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Петрушка (зелень)	√		
Петрушка (корень)	√		
Ревень (черешковый)	√		
Редис	√		
Редька	√		
Репа	√		
Салат	√		
Свекла		√	
Томаты (грунтовые)	√		
Томаты (парниковые)	√		
Зеленая фасоль (стручок)			√
Хрен			√
Черемша		√	
Чеснок	√		
Шпинат	√		
Щавель	√		
ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ			
Фундук		√	
Миндаль	√		
Грецкий орех	√		
Арахис		√	
Семя подсолнечника		√	
Кедровые орехи	√		
ФРУКТЫ, ЦИТРУСОВЫЕ И ЯГОДЫ			
Абрикосы		√	
Айва		√	

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Алыча		√	
Ананас		√	
Бананы		√	
Вишня		√	
Гранат		√	
Груша		√	
Инжир		√	
Кизил		√	
Персики		√	
Рябина садовая		√	
Рябина черноплодная		√	
Слива садовая		√	
Финики		√	
Хурма		√	
Черешня		√	
Шелковица		√	
Яблоки	√		
Апельсин		√	
Грейпфрут	√		
Лимон		√	
Мандарин		√	
Брусника		√	
Виноград		√	
Голубика		√	
Ежевика		√	
Земляника		√	

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Клюква		√	
Крыжовник		√	
Малина		√	
Морошка		√	
Облепиха		√	
Смородина белая		√	
Смородина красная		√	
Смородина черная		√	
Черника		√	
Шиповник свежий		√	
Шиповник сушеный		√	
БАХЧЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ			
Арбуз		√	
Дыня		√	
Тыква		√	
ГРИБЫ			
Белые свежие		√	
Белые сушеные		√	
Подберезовики свежие		√	
Подосиновики свежие		√	
Сыроежки свежие		√	
КВАШЕНЫЕ, СОЛЕНЫЕ, СУШЕНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ			
Капуста квашеная			√
Огурцы соленые			√
Томаты соленые			√
СУШЕНЫЕ ОВОЩИ			
Горошек		√	

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Картофель		√	
Лук репчатый			√
Морковь		√	
Свекла		√	
ФРУКТЫ СУШЕНЫЕ			
Урюк		√	
Курага		√	
Изюм с косточкой		√	
Изюм кишмиш		√	
Вишня		√	
Груша		√	
Персики		√	
Чернослив		√	
Яблоки	√		
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ			
Хлеб ржаной		√	
Хлеб пшеничный из муки I сорта		√	
Сдобная выпечка		√	
Баранки		√	
Сушки		√	
Сухари пшеничные		√	
Сухари сливочные		√	
Мука пшеничная высшего сорта		√	
Мука пшеничная I сорта		√	
Мука пшеничная II сорта		√	
Мука ржаная		√	

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
КРУПЫ			
Гречневая ядрица		√	
Гречневая продел		√	
Манная		√	
Овсяная		√	
Перловая		√	
Пшено		√	
Рисовая		√	
Пшеничная «Полтавская»		√	
Толокно		√	
Ячневая		√	
Геркулес		√	
Кукурузная		√	
ЗЕРНОБОБОВЫЕ			
Бобы		√	
Горох лущеный		√	
Горох цельный		√	
Соя		√	
Фасоль		√	
Чечевица		√	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ			
Брынза из коровьего молока	√		
Йогурт натуральный 1,5% жирности			√
Кефир нежирный	√		
Кефир жирный	√		
Молоко		√	

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Молоко ацидофильное		√	
Молоко сухое цельное		√	
Молоко сгущенное		√	
Молоко сгущенное с сахаром		√	
Простокваша		√	
Ряженка		√	
Сливки 10%		√	
Сливки 20%		√	
Сметана 10%		√	
Сметана 20%		√	
Сырки и масса творожные особые		√	
Сыр российский		√	
Сыр голландский		√	
Сыр швейцарский		√	
Сыр пошехонский		√	
Сыр плавленый		√	
Творог жирный			√
Творог полужирный	√		
Творог нежирный	√		
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ			
Баранина		√	
Говядина		√	
Конина		√	
Кролик		√	
Свинина нежирная		√	
Свинина жирная		√	
Телятина		√	

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
СУБПРОДУКТЫ БАРАНЬИ			
Печень		√	
Почки		√	
Сердце		√	
СУБПРОДУКТЫ ГОВЯЖЬИ			
Вымя		√	
Мозги		√	
Печень		√	
Почки		√	
Сердце		√	
Язык		√	
СУБПРОДУКТЫ СВИНЫЕ			
Печень		√	
Почки		√	
Сердце		√	
Язык		√	
ПТИЦА ДОМАШНЯЯ			
Цыплята		√	
Гуси		√	
Индейка		√	
Куры		√	
Утки		√	
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ Вареные колбасы			
Диабетическая		√	
Диетическая		√	

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Докторская		√	
Любительская		√	
Молочная		√	
Отдельная		√	
Телячья		√	
Сардельки			
Свиные		√	
Сосиски			
Молочные		√	
Русские		√	
Свиные		√	
Варено-копченые колбасы			
Любительская		√	
Сервелат		√	
Полукопченые колбасы			
Краковская		√	
Минская		√	
Полтавская		√	
Украинская		√	
Сырокопченые колбасы			
Московская		√	
Любительская		√	
СВИНИНА, ГОТОВАЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ			
Грудинка сырокопченая		√	
Корейка сырокопченая		√	
Ветчина		√	

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ			
Говядина тушеная		√	
Завтрак туриста (говядина)		√	
Завтрак туриста (свинина)		√	
Колбасный фарш		√	
Свинина тушеная		√	
ЯЙЦО И ЯЙЦЕПРОДУКТЫ			
Яйцо куриное		√	
Яичный порошок		√	
Сухой белок		√	
Сухой желток		√	
Яйцо перепелиное		√	
РЫБА МОРОЖЕНАЯ И СВЕЖАЯ			
Горбуша		√	
Камбала		√	
Карась		√	
Карп		√	
Кета		√	
Корюшка		√	
Ледяная		√	
Лещ		√	
Семга		√	
Макрурус		√	
Минога		√	
Минтай		√	
Мойва		√	
Навага		√	

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Налим		√	
Нототения мраморная		√	
Окунь морской		√	
Окунь речной		√	
Осетр		√	
Палтус		√	
Путассу		√	
Рыба-сабля		√	
Рыбец каспийский		√	
Сазан		√	
Сайра крупная		√	
Сайра мелкая		√	
Салака		√	
Сельдь		√	
Сиг		√	
Скумбрия		√	
Сом		√	
Ставрида		√	
Стерлядь		√	
Судак		√	
Треска		√	
Угольная рыба		√	
Угорь морской		√	
Угорь		√	
Хек		√	
Щука		√	
Язь		√	

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
МОРЕПРОДУКТЫ			
Кальмар		√	
Краб		√	
Креветка		√	
Морская капуста		√	
Паста «Океан»		√	
Кепанг		√	
Кета зернистая		√	
Лещевая пробойная		√	
Минтаевая пробойная		√	
Осетровая зернистая		√	
Осетровая пробойная		√	
Лещ средний		√	
Салака (копчушка)		√	
Треска потрошеная без головы		√	
Угорь потрошеный		√	
Сардины атлантич. (ломтики)		√	
Сайра		√	
Скумбрия		√	
Треска копченая		√	
Шпроты		√	
Бычки		√	
Камбала		√	
Кета		√	
Лещ		√	
Ставрида		√	

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Судак		√	
Щука		√	
Горбуша		√	
Кета		√	
Креветка дальневосточная		√	
Печень трески		√	
Тунец		√	
ЖИРЫ			
Жир бараний или говяжий топленый		√	
Шпик свиной (без шкурки)		√	
Маргарин молочный		√	
Маргарин бутербродный		√	
Майонез		√	
Масло растительное	√		
Масло оливковое	√		
Масло сливочное		√	
Масло топленое		√	
СЛАДОСТИ			
Мед		√	
Драже фруктовое		√	
Зефир		√	
Ирис		√	
Мармелад		√	
Карамель (в среднем)		√	
Конфеты, глазированные шоколадом		√	
Пастила		√	
Сахар		√	

ПРОДУКТ	ПЕРВЫЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Халва тахинная		√	
Халва подсолнечная		√	
Шоколад темный		√	
Шоколад молочный		√	
МУЧНЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ			
Вафли с фруктовыми начинками		√	
Вафли с жиросодержащими начинками		√	
Пирожное слоеное с кремом		√	
Пирожное слоеное с яблоком		√	
Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой		√	
Пряники		√	
Торт бисквитный с фруктовой начинкой		√	
Торт миндальный		√	
СОКИ			
Абрикосовый		√	
Апельсиновый		√	
Виноградный		√	
Вишневый		√	
Мандариновый		√	
Яблочный		√	
Свекольный		√	
Томатный		√	
НАПИТКИ			
Квас		√	
Лимонад		√	
Пиво		√	
Вино столовое красное	√		

Состав продуктов Второго этапа

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
ОВОЩИ			
Баклажаны	√		
Брюква	√		
Горошек зеленый	√		
Кабачки			√
Капуста белокочанная	√		
Капуста краснокочанная	√		
Капуста цветная	√		
Картофель		√	
Лук зеленый (перо)	√		
Лук-порей	√		
Лук репчатый	√		
Морковь красная		√	
Огурцы грунтовые	√		
Огурцы парниковые	√		
Перец зеленый сладкий	√		
Перец красный сладкий	√		

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Петрушка (зелень)	√		
Петрушка (корень)	√		
Ревень (черешковый)	√		
Редис	√		
Редька	√		
Репа	√		
Салат	√		
Свекла		√	
Томаты (грунтовые)	√		
Томаты (парниковые)	√		
Зеленая фасоль (стручок)	√		
Хрен	√		
Черемша	√		
Чеснок	√		
Шпинат	√		
Щавель	√		
ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ			
Фундук			√
Миндаль	√		
Грецкий орех	√		
Арахис			√
Семя подсолнечника			√
Кедровые орехи	√		
ФРУКТЫ, ЦИТРУСОВЫЕ И ЯГОДЫ			
Абрикосы	√		
Айва	√		
Алыча	√		

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Ананас	√		
Бананы			√
Вишня	√		
Гранат	√		
Груша	√		
Инжир	√		
Кизил	√		
Персики	√		
Рябина садовая	√		
Рябина черноплодная	√		
Слива садовая	√		
Финики	√		
Хурма	√		
Черешня	√		
Шелковица	√		
Яблоки	√		
Апельсин			√
Грейпфрут	√		
Лимон	√		
Мандарин			√
Брусника	√		
Виноград		√	
Голубика	√		
Ежевика	√		
Земляника	√		
Клюква	√		
Крыжовник	√		

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Малина	√		
Морошка	√		
Облепиха	√		
Смородина белая	√		
Смородина красная	√		
Смородина черная	√		
Черника	√		
Шиповник свежий	√		
Шиповник сушеный	√		
БАХЧЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ			
Арбуз	√		
Дыня	√		
Тыква	√		
ГРИБЫ			
Белые свежие	√		
Белые сушеные	√		
Подберезовики свежие	√		
Подосиновики свежие	√		
Сыроежки свежие	√		
КВАШЕНЫЕ, СОЛЕНЫЕ, СУШЕНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ			
Капуста квашеная			√
Огурцы соленые			√
Томаты соленые			√
СУШЕНЫЕ ОВОЩИ			
Горошек	√		
Картофель		√	
Лук репчатый	√		

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Морковь			√
Свекла			√
ФРУКТЫ СУШЕНЫЕ			
Урюк	√		
Курага	√		
Изюм с косточкой		√	
Изюм кишмиш		√	
Вишня	√		
Груша	√		
Персики	√		
Чернослив	√		
Яблоки	√		
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ			
Хлеб ржаной		√	
Хлеб пшеничный из муки I сорта		√	
Сдобная выпечка		√	
Баранки		√	
Сушки		√	
Сухари пшеничные		√	
Сухари сливочные		√	
Мука пшеничная высшего сорта		√	
Мука пшеничная I сорта		√	
Мука пшеничная II сорта		√	
Мука ржаная		√	
КРУПЫ			
Гречневая ядрица	√		
Гречневая продел	√		

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Манная		√	
Овсяная	√		
Перловая	√		
Пшено		√	
Рисовая		√	
Пшеничная «Полтавская»		√	
Толокно		√	
Ячневая		√	
Геркулес	√		
Кукурузная		√	
ЗЕРНОБОБОВЫЕ			
Бобы	√		
Горох лущеный	√		
Горох цельный	√		
Соя	√		
Фасоль	√		
Чечевица	√		
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ			
Брынза из коровьего молока	√		
Йогурт натуральный 1,5% жирности	√		
Кефир нежирный	√		
Кефир жирный	√		
Молоко	√		
Молоко ацидофильное		√	
Молоко сухое цельное		√	
Молоко сгущенное		√	
Молоко сгущенное с сахаром		√	

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Простокваша	√		
Ряженка	√		
Сливки 10%			√
Сливки 20%			√
Сметана 10%			√
Сметана 20%			√
Сырки и масса творожные особые		√	
Сыр российский	√		
Сыр голландский	√		
Сыр швейцарский	√		
Сыр пошехонский	√		
Сыр плавленый	√		
Творог жирный			√
Творог полужирный	√		
Творог нежирный	√		
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ			
Баранина	√		
Говядина	√		
Конина			√
Кролик	√		
Свинина нежирная	√		
Свинина жирная			√
Телятина	√		
СУБПРОДУКТЫ БАРАНЬИ			
Печень			√
Почки			√
Сердце			√

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
СУБПРОДУКТЫ ГОВЯЖЬИ			
Вымя			√
Мозги			√
Печень			√
Почки			√
Сердце			√
Язык			√
СУБПРОДУКТЫ СВИНЫЕ			
Печень			√
Почки			√
Сердце			√
Язык			√
ПТИЦА ДОМАШНЯЯ			
Цыплята	√		
Гуси	√		
Индейка	√		
Куры	√		
Утки	√		
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ Вареные колбасы			
Диабетическая		√	
Диетическая		√	
Докторская		√	
Любительская		√	
Молочная		√	
Отдельная		√	
Телячья		√	

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Сардельки			
Свиные		√	
Сосиски			
Молочные		√	
Русские		√	
Свиные		√	
Варено-копченые колбасы			
Любительская		√	
Сервелат		√	
Полукопченые колбасы			
Краковская		√	
Минская		√	
Полтавская		√	
Украинская		√	
Сырокопченые колбасы			
Московская		√	
Любительская		√	
СВИНИНА, ГОТОВАЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ			
Грудинка сырокопченая		√	
Корейка сырокопченая		√	
Ветчина		√	
МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ			
Говядина тушеная		√	
Завтрак туриста (говядина)		√	
Завтрак туриста (свинина)		√	
Колбасный фарш		√	
Свинина тушеная		√	

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
ЯЙЦО И ЯЙЦЕПРОДУКТЫ			
Яйцо куриное	√		
Яичный порошок		√	
Сухой белок		√	
Сухой желток		√	
Яйцо перепелиное	√		
РЫБА МОРОЖЕНАЯ И СВЕЖАЯ			
Горбуша	√		
Камбала	√		
Карась	√		
Карп	√		
Кета	√		
Корюшка	√		
Ледяная	√		
Лещ	√		
Семга	√		
Макрурус	√		
Минога	√		
Минтай	√		
Мойва	√		
Навага	√		
Налим	√		
Нототения мраморная	√		
Окунь морской	√		
Окунь речной	√		
Осетр	√		
Палтус	√		

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Путассу	√		
Рыба-сабля	√		
Рыбец каспийский	√		
Сазан	√		
Сайра крупная	√		
Сайра мелкая	√		
Салака	√		
Сельдь	√		
Сиг	√		
Скумбрия	√		
Сом	√		
Ставрида	√		
Стерлядь	√		
Судак	√		
Треска	√		
Угольная рыба	√		
Угорь морской	√		
Угорь	√		
Хек	√		
Щука	√		
Язь	√		
МОРЕПРОДУКТЫ			
Кальмар	√		
Краб	√		
Креветка	√		
Морская капуста	√		
Паста «Океан»	√		

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Кепанг	√		
Кета зернистая	√		
Лещевая пробойная	√		
Минтаевая пробойная	√		
Осетровая зернистая	√		
Осетровая пробойная	√		
Лещ средний	√		
Салака (копчушка)	√		
Треска потрошеная без головы	√		
Угорь потрошеный	√		
Сардины атлантич. (ломтики)	√		
Сайра	√		
Скумбрия	√		
Треска копченая	√		
Шпроты			√
Бычки	√		
Камбала	√		
Кета	√		
Лещ	√		
Ставрида	√		
Судак	√		
Щука	√		
Горбуша	√		
Кета	√		
Креветка дальневосточная	√		
Печень трески		√	
Тунец		√	

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
ЖИРЫ			
Жир бараний или говяжий топленый		√	
Шпик свиной (без шкурки)		√	
Маргарин молочный		√	
Маргарин бутербродный		√	
Майонез		√	
Масло растительное	√		
Масло оливковое	√		
Масло топленое		√	
СЛАДОСТИ			
Мед		√	
Драже фруктовое		√	
Зефир		√	
Ирис		√	
Мармелад		√	
Карамель (в среднем)		√	
Конфеты, глазированные шоколадом		√	
Пастила		√	
Сахар		√	
Халва тахинная		√	
Халва подсолнечная		√	
Шоколад темный		√	
Шоколад молочный		√	
МУЧНЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ			
Вафли с фруктовыми начинками		√	
Вафли с жиросодержащими начинками		√	

ПРОДУКТ	ВТОРОЙ ЭТАП		
	Да	Нет	Ограничено
Пирожное слоеное с кремом		√	
Пирожное слоеное с яблоком		√	
Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой		√	
Пряники		√	
Торт бисквитный с фруктовой начинкой		√	
Торт миндальный		√	
СОКИ			
Абрикосовый		√	
Апельсиновый		√	
Виноградный		√	
Вишневый		√	
Мандариновый		√	
Яблочный		√	
Свекольный		√	
Томатный		√	
НАПИТКИ			
Квас		√	
Лимонад		√	
Пиво		√	
Вино сухое красное	√		

Калорийность и состав продуктов: белки, жиры и углеводы (БЖУ)

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
О В О Щ И					
Баклажаны	91	0,6	0,1	5,5	24
Брюква	87,5	1,2	0,1	8,1	37
Горошек зеленый	80	5	0,2	13,3	72
Кабачки	93	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	90	1,8	-	5,4	28
Капуста краснокочанная	90	1,8	-	6,1	31
Капуста цветная	90,9	2,5	-	4,9	29
Картофель	76	2	0,1	19,7	83
Лук зеленый (перо)	92,5	1,3	-	4,3	22
Лук-порей	87	3	-	7,3	40
Лук репчатый	86	1,7	-	9,5	43
Морковь красная	88,5	1,3	0,1	7	33
Огурцы грунтовые	95	0,8	-	3	15
Огурцы парниковые	96,5	0,7	-	1,8	10
Перец зеленый сладкий	92	1,3	-	4,7	23
Перец красный сладкий	91	1,3	-	5,7	27

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
Петрушка (зелень)	85	3,7	-	8,1	45
Петрушка (корень)	85	1,5	-	11	47
Ревень (черешковый)	94,5	0,7	-	2,9	16
Редис	93	1,2	-	4,1	20
Редька	88,6	1,9	-	7	34
Репа	90,5	1,5	-	5,9	28
Салат	95	1,5	-	2,2	14
Свекла	86,5	1,7	-	10,8	48
Томаты (грунтовые)	93,5	0,6	-	4,2	19
Томаты (парниковые)	94,6	0,6	-	2,9	14
Зеленая фасоль (стручок)	90	4	-	4,3	32
Хрен	77	2,5	-	16,3	71
Черемша	89	2,4	-	6,5	34
Чеснок	70	6,5	-	21,2	106
Шпинат	91,2	2,9	-	2,3	21
Щавель	90	1,5	-	5,3	28
ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ					
Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	704
Миндаль	4	18,6	57,7	13,6	645
Грецкий орех	5	13,8	61,3	10,2	648
Арахис	10	26,3	45,2	9,7	548
Семя подсолнечника	8	20,7	52,9	5	578
ФРУКТЫ, ЦИТРУСОВЫЕ И ЯГОДЫ					
Абрикосы	86	0,9	-	10,5	46
Айва	87,5	0,6	-	8,9	38

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
Алыча	89	0,2	-	7,4	34
Ананас	86	0,4	-	11,8	48
Бананы	74	1,5	-	22,4	91
Вишня	85,5	0,8	-	11,3	49
Гранат	85	0,9	-	11,8	52
Груша	87,5	0,4	-	10,7	42
Инжир	83	0,7	-	13,9	56
Кизил	85	1	-	9,7	45
Персики	86,5	0,9	-	10,4	44
Рябина садовая	81	1,4	-	12,5	58
Рябина черноплодная	80,5	1,5	-	12	54
Слива садовая	87	0,8	-	9,9	43
Финики	20	2,5	-	72,1	281
Хурма	81,5	0,5	-	15,9	62
Черешня	85	1,1	-	12,3	52
Шелковица	82,7	0,7	-	12,7	53
Яблоки	86,5	0,4	-	11,3	46
Апельсин	87,5	0,9	-	8,4	38
Грейпфрут	89	0,9	-	7,3	35
Лимон	87,7	0,9	-	3,6	31
Мандарин	88,5	0,8	-	8,6	38
Брусника	87	0,7	-	8,6	40
Виноград	80,2	0,4	-	17,5	69
Голубика	88,2	1	-	7,7	37
Ежевика	88	2	-	5,3	33
Земляника	84,5	1,8	-	8,1	41

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
Клюква	89,5	0,5	-	4,8	28
Крыжовник	85	0,7	-	9,9	44
Малина	87	0,8	-	9	41
Морошка	83,3	0,8	-	6,8	31
Облепиха	75	0,9	-	5,5	30
Смородина белая	86	0,3	-	8,7	39
Смородина красная	85,4	0,6	-	8	38
Смородина черная	85	1	-	8	40
Черника	86,5	1,1	-	8,6	40
Шиповник свежий	66	1,6	-	24	101
Шиповник сушеный	14	4	-	60	253
БАХЧЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ					
Арбуз	89,5	0,7	-	9,2	38
Дыня	88,5	0,6	-	9,6	39
Тыква	90,3	1	-	6,5	29
ГРИБЫ					
Белые свежие	89,9	3,2	0,7	1,6	25
Белые сушеные	13	27,6	6,8	10	209
Подберезовики свежие	91,6	2,3	0,9	3,7	31
Подосиновики свежие	91,1	3,3	0,5	3,4	31
Сыроежки свежие	83	1,7	0,3	1,4	17
КВАШЕНЫЕ, СОЛЕНЫЕ, СУШЕНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ					
Капуста квашеная	90,9	0,8	-	1,8	14
Огурцы соленые	93,8	2,8	-	1,3	19
Томаты соленые	92,8	1,7	-	1,8	19

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
СУШЕНЫЕ ОВОЩИ					
Горошек	13,1	35	0,4	47,5	322
Картофель	12	6,6	0,3	73,7	307
Лук репчатый	14	16	2,8	47,8	273
Морковь	14	13	1,5	54,6	275
Свекла	14	13,5	-	59,6	278
ФРУКТЫ СУШЕНЫЕ					
Урюк	18	5	-	67,5	278
Курага	20,2	5,2	-	65,9	272
Изюм с косточкой	19	1,8	-	70,9	276
Изюм кишмиш	18	2,3	-	71,2	279
Вишня	18	1,5	-	73	292
Груша	24	2,3	-	62,1	246
Персики	18	3	-	68,5	275
Чернослив	25	2,3	-	65,6	264
Яблоки	20	3,2	-	68	273
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ					
Хлеб ржаной	42,4	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшеничный из муки I сорта	34,3	7,7	2,4	53,4	254
Сдобная выпечка	26,1	7,6	4,5	60	297
Баранки	17	10,4	1,3	68,7	312
Сушки	12	11	1,3	73	330
Сухари пшеничные	12	11,2	1,4	72,4	331
Сухари сливочные	8	8,5	10,6	71,3	397

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
Мука пшеничная высшего сорта	14	10,3	0,9	74,2	327
Мука пшенич. I сорта	14	10,6	1,3	73,2	329
Мука пшенич. II сорта	14	11,7	1,8	70,8	328
Мука ржаная	14	6,9	1,1	76,9	326
КРУПА					
Гречневая ядрица	14	12,6	2,6	68	329
Гречневая продел	14	9,5	1,9	72,2	326
Манная	14	11,3	0,7	73,3	326
Овсяная	12	11,9	5,8	65,4	345
Перловая	14	9,3	1,1	73,7	324
Пшено	14	12	2,9	69,3	334
Рисовая	14	7	0,6	73,7	323
Пшенич. «Полтавская»	14	12,7	1,1	70,6	325
Толокно	10	12,2	5,8	68,3	357
Ячневая	14	10,4	1,3	71,7	322
Геркулес	12	13,1	6,2	65,7	355
Кукурузная	14	8,3	1,2	75	325
ЗЕРНОБОБОВЫЕ					
Бобы	83	6	0,1	8,3	58
Горох лущеный	14	23	1,6	57,7	323
Горох цельный	14	23	1,2	53,3	303
Соя	12	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	14	22,3	1,7	54,5	309
Чечевица	14	24,8	1,1	53,7	310

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ					
Брынза из коровьего молока	52	17,9	20,1	0	260
Йогурт натуральный 1,5% жирности	88	5	1,5	3,5	51
Кефир нежирный	91,4	3	0,1	3,8	30
Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	59
Молоко	88,5	2,8	3,2	4,7	58
Молоко ацидофильное	81,7	2,8	3,2	10,8	83
Молоко сухое цельное	4	25,6	25	39,4	475
Молоко сгущенное	74,1	7	7,9	9,5	135
Молоко сгущенное с сахаром	26,5	7,2	8,5	56	315
Простокваша	88,4	2,8	3,2	4,1	58
Ряженка	85,3	3	6	4,1	85
Сливки 10%	82,2	3	10	4	118
Сливки 20%	72,9	2,8	20	3,6	205
Сметана 10%	82,7	3	10	2,9	116
Сметана 20%	72,7	2,8	20	3,2	206
Сырки и масса творожные особые	41	7,1	23	27,5	340
Сыр российский	40	23,4	30	0	371
Сыр голландский	38,8	26,8	27,3	0	361
Сыр швейцарский	36,4	24,9	31,8	0	396
Сыр пошехонский	41	26	26,5	0	334
Сыр плавленый	55	24	13,5	0	226
Творог жирный	64,7	14	18	1,3	226

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
Творог полужирный	71	16,7	9	1,3	156
Творог нежирный	77,7	18	0,6	1,5	86
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ					
Баранина	67,6	16,3	15,3	0	203
Говядина	67,7	18,9	12,4	0	187
Конина	72,5	20,2	7	0	143
Кролик	65,3	20,7	12,9	0	199
Свинина нежирная	54,8	16,4	27,8	0	316
Свинина жирная	38,7	11,4	49,3	0	489
Телятина	78	19,7	1,2	0	90
СУБПРОДУКТЫ БАРАНЬИ					
Печень	71,2	18,7	2,9	0	101
Почки	79,7	13,6	2,5	0	77
Сердце	78,5	13,5	2,5	0	82
СУБПРОДУКТЫ ГОВЯЖЬИ					
Вымя	72,6	12,3	13,7	0	173
Мозги	78,9	9,5	9,5	0	124
Печень	72,9	17,4	3,1	0	98
Почки	82,7	12,5	1,8	0	66
Сердце	79	15	3	0	87
Язык	71,2	13,6	12,1	0	163
СУБПРОДУКТЫ СВИНЫЕ					
Печень	71,4	18,8	3,6	0	108
Почки	80,1	13	3,1	0	80
Сердце	78	15,1	3,2	0	89
Язык	66,1	14,2	16,8	0	208

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
ПТИЦА ДОМАШНЯЯ					
Цыплята	71,3	18,7	7,8	0,4	156
Гуси	49,7	16,1	33,3	0	364
Индейка	64,5	21,6	12	0,8	197
Куры	68,9	20,8	8,8	0,6	165
Утки	51,5	16,5	61,2	0	346
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ Вареные колбасы					
Диабетическая	62,4	12,1	22,8	0	254
Диетическая	71,6	12,1	13,5	0	170
Докторская	60,8	13,7	22,8	0	260
Любительская	57	12,2	28	0	301
Молочная	62,8	11,7	22,8	0	252
Отдельная	64,8	10,1	20,1	1,8	228
Телячья	55	12,5	29,6	0	316
Сардельки					
Свиные	53,7	10,1	31,6	1,9	332
Сосиски					
Молочные	60	12,3	25,3	0	277
Русские	66,2	12	19,1	0	220
Свиные	54,8	11,8	30,8	0	324
Варено-копченые колбасы					
Любительская	39,1	17,3	39	0	420
Сервелат	39,6	28,2	27,5	0	360

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
ПТИЦА ДОМАШНЯЯ					
Цыплята	71,3	18,7	7,8	0,4	156
Гуси	49,7	16,1	33,3	0	364
Индейка	64,5	21,6	12	0,8	197
Куры	68,9	20,8	8,8	0,6	165
Утки	51,5	16,5	61,2	0	346
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ Вареные колбасы					
Диабетическая	62,4	12,1	22,8	0	254
Диетическая	71,6	12,1	13,5	0	170
Докторская	60,8	13,7	22,8	0	260
Любительская	57	12,2	28	0	301
Молочная	62,8	11,7	22,8	0	252
Отдельная	64,8	10,1	20,1	1,8	228
Телячья	55	12,5	29,6	0	316
Сардельки					
Свиные	53,7	10,1	31,6	1,9	332
Сосиски					
Молочные	60	12,3	25,3	0	277
Русские	66,2	12	19,1	0	220
Свиные	54,8	11,8	30,8	0	324
Варено-копченые колбасы					
Любительская	39,1	17,3	39	0	420
Сервелат	39,6	28,2	27,5	0	360

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
РЫБА МОРОЖЕНАЯ И СВЕЖАЯ					
Горбуша	70,5	21	7	0	147
Камбала	79,5	16,1	2,6	0	88
Карась	78,9	17,7	1,8	0	87
Карп	79,1	16	3,6	0	96
Кета	71,3	22	5,6	0	138
Корюшка	79,8	15,5	3,2	0	91
Ледяная	81,8	15,5	1,4	0	75
Лещ	77,7	17,1	4,1	0	105
Семга	62,9	20,8	15,1	0	219
Макрурус	85	13,2	0,8	0	60
Минога	75	14,7	11,9	0	166
Минтай	80,1	15,9	0,7	0	70
Мойва	75	13,4	11,5	0	157
Навага	81,1	16,1	1	0	73
Налим	79,3	18,8	0,6	0	81
Нототения мраморная	73,4	14,8	10,7	0	156
Окунь морской	75,4	17,6	5,2	0	117
Окунь речной	79,2	18,5	0,9	0	82
Осетр	71,4	16,4	10,9	0	164
Палтус	76,9	18,9	3	0	103
Путассу	81,3	16,1	0,9	0	72
Рыба-сабля	75,2	20,3	3,2	0	110
Рыбец каспийский	77	19,2	2,4	0	98
Сазан	75,3	18,4	5,3	0	121
Сайра крупная	59,8	18,6	20,8	0	262

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
Сайра мелкая	71,3	20,4	0,8	0	143
Салака	75,4	17,3	5,6	0	121
Сельдь	62,7	17,7	19,5	0	242
Сиг	72,3	19	7,5	0	144
Скумбрия	71,8	18	9	0	153
Сом	75	16,8	8,5	0	144
Ставрида	74,9	18,5	5	0	119
Стерлядь	74,9	17	6,1	0	320
Судак	78,9	19	0,8	0	83
Треска	80,7	17,5	0,6	0	75
Угольная рыба	71,5	13,2	11,6	0	158
Угорь морской	77,5	19,1	1,9	0	94
Угорь	53,5	14,5	30,5	0	333
Хек	79,9	16,6	2,2	0	86
Щука	70,4	18,8	0,7	0	82
Язь	80,1	18,2	0,3	0	117
МОРЕПРОДУКТЫ					
Кальмар	80,3	18	0,3	0	75
Краб	81,5	16	0,5	0	69
Креветка	77,5	18	0,8	0	83
Морская капуста	88	0,9	0,2	3	5
Паста «Океан»	72,2	18,9	6,8	0	137
Трепанг	89,4	7,3	0,6	0	35
ИКРА					
Кеты зернистая	46,9	31,6	13,8	0	251
Лещевая пробойная	58	24,7	4,8	0	142

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
Минтаевая пробойная	63,2	28,4	1,9	0	131
Осетровая зернистая	58	28,9	9,7	0	203
Осетровая пробойная	39,5	36	10,2	0	123
Рыба горячего копчения					
Лещ средний	59,9	32,8	4,5	0	172
Салака (копчушка)	65,1	25,4	5,6	0	152
Треска потрошеная без головы	69,4	26	1,2	0	115
Угорь потрошеный	43,5	15,7	35,9	0	386
РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ					
Сардины атлантич. (ломтики)	59	17,9	19,7	0	249
Сайра	56	18,3	23,3	0	283
Скумбрия	62,4	19,5	15,8	0	220
Треска копченая	52,9	20,7	22,9	0	290
Шпроты	46,4	17,4	32,4	0,4	364
РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ В ТОМАТЕ					
Бычки	70,8	12,8	8,1	5,2	145
Камбала	71,6	13,7	6,3	4,8	132
Кета	65,3	19,7	8,2	4,1	168
Лещ	71,1	15,3	7,4	2,6	139
Ставрида	66,7	14,8	8,3	7,3	161
Судак	74,2	14	5,3	3,7	119
Щука	74,7	14,2	4	3,6	108
РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ НАТУРАЛЬНЫЕ					
Горбуша	70,6	20,9	5,8	0	138
Кета	70,4	21,5	4,8	0	131

ПРОДУКТ	100 г ПРОДУКТА СОДЕРЖИТ				
	Вода, мл	Белки, г	Жиры, г	Угл-ды, г	Кило-калории
Креветка дальневосточная	64,8	28,7	1,2	0	134
Печень трески	26,4	4,2	65,7	0	613
Тунец	74	22,7	0,7	0	96
Ж И Р Ы					
Жир бараний или говяжий топленый	0,3	0	99,7	0	897
Шпик свиной (без шкурки)	5,7	1,4	92,8	0	816
Майонез	25	3,1	67	2,6	627
Масло растительное	0,1	0	99,9	0	899
Масло сливочное	15,8	0,6	82,5	0,9	748
Масло топленое	1	0,3	98	0,6	887

notes

1

Ковальков А. В. Победа над весом. Методика доктора Ковалькова / Ковальков А. В. — М.: Эксмо, 2011. — 656 с.

2

Ковальков А. В. Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова / Ковальков А. В. — М.: Эксмо, 2012. — 400 с.

3

Кабачок можно заменить болгарским перцем.

Белковую смесь можно есть и без помидоров.

5

Это не считая грейпфрутов и отрубей.

Это не считая яблок и отрубей в течение дня.

Это не считая яблок и отрубей в течение дня.

Это без отрубей, грейпфрутов и яблок.

9

Чабрец легко можно найти, он продается во многих аптеках.

10

Это без отрубей и яблок.

11

Это с учетом яблок, съеденных в обед.

Это без учета яблок, съеденных в обед.

13

Это не считая груши и отрубей.

Это не считая отрубей и фруктов.

15

Это не считая отрубей и фруктов.

16

Это не считая отрубей и фруктов.

17

Это не считая отрубей, ягод.

18

Это не считая отрубей и фруктов.

19

Свежие томаты, кинзу, чеснок измельчить и перемешать.

Это не считая отрубей и яблока.

21

Это не считая отрубей и фруктов.

Это не считая отрубей и фруктов.

23

Это вес креветок без панциря. Если покупаете неочищенные, то после варки имеет смысл все снова взвесить.

Это не считая отрубей и яблока.

25

Лучше ориентироваться на свой вкус.

Это не считая отрубей и фруктов.

Это не считая отрубей и фруктов.

28

Это не считая отрубей и яблок.

29

Это не считая отрубей и фруктов.

30

Это не считая отрубей и яблока.

31

Это не считая отрубей и яблока.

32

Это не считая отрубей и фруктов.

Это не считая отрубей и фруктов.

Это не считая отрубей и фруктов.

35

Это не считая отрубей и фруктов.

Это не считая отрубей и фруктов.